Sumário

Mantra aos nove corpos celestes | 06

Adho Mukha Śvānāsana | ***Ūrdhva Mukha Śvāsāna*** | 10
Gustavo Ponce

Astrologia, Āyurveda e Yoga | 22
David Frawley

As Deidades Planetárias | 36

A cultura dos Templos | 41

46 | Reflexões sobre o Haṭha Yoga
Tales Nunes

58 | A Meditação na Tradição *Yogika*
Pedro Kupfer

Yoga na Prática
71 | entrevista com Anmol Arora

Simbolismo védico
80 | **O Simbolismo do Guru e a Linhagem de Mestres**
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato)
90g (miolo) e 240g

Ilustração da capa
Daniel Evaristo dos Santos

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade yogi! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Curso intensivo de Ayurveda Panchakarma

Rishikesh, Índia Outubro 2012

AYURVEDA COURSE
"Ayurveda Education in Foothill of Himalayas"

www.ayurvedahimalaya.org

Venha estudar Medicina Ayurveda aos Pés do Himalaya,se hospedar no Parmath Niketan Ashram, com aulas de Yoga toda manhã, Ganga Arati, e toda beleza e magia espiritual de Rishikesh,
a beira do sagrado Ganges.

O programa de Terapeuta Ayurvédico, especialização em Panchakarma enfoca o diagnóstico da causa da doença e as técnicas para a cura, Shodhana, desintoxicação,e ensina em detalhes as cinco terapias de purificação:
Panchakarma (as 5 ações de purificação): Vamana, Virechana, Basti, Nasya e Raktamokshana.
O curso também oferece uma visão clara dos princípios fundamentais da Ayurveda e suasaplicações na saúde.

Sobre a viagem:
Duração 17 noites
Saída prevista: 02 de Outubro 2012
Retorno previsto: 19 Outubro 2012

Profissional acompanhante:
Fisioterapeuta Ayurveda **Pauline Meneguzzi**
Formada pelo Jiva Institute| Índia
Há 5 anos acompanha grupos de estudos de Ayurveda à Índia.

Docente do curso: Vaidya M.L. Maurya
B.A.M.S, P.G diploma in Panch Karma
P.G. Advance diploma in Naturothy and Yoga.
Vaidya Harsh Kumar Agraval,B.A.M.S
Vaidya Vineesh Kumar GuptaB.A.M.S M.D (medicine)

21 3641-3022 | 9896 5358 | contato@ayurvedahimalaia.org

Editorial

Caminhamos, mas não caminhamos sós. Carregamos conosco nós mesmos, uma penca de escolhas passadas das quais não lembramos, mas que continuam a nos influenciar. A todo momento agimos e recebemos o resultado de nossas ações. Para os objetos no mundo o tempo é movimento, para nós o devir é *karma*, ação e resultado de ação. Nós esperneamos tanto quando recebemos do mundo frutos que não condizem com os nossos desejos conscientes porque temos desconhecimento do *karma*. Temos desconhecimento do panorama maior de nossas vidas, na qual esta é apenas uma pequena parte.

À medida que adentramos no caminho do autoconhecimento abrimos portas para perceber a causalidade do mundo, a causalidade de nossas vidas. Assim sossegamos por um lado, por saber que o mundo não é caótico, faz parte de uma grande ordem. Mas por outro ficamos assustados porque toda a responsabilidade é colocada em nossas mãos, em nossas ações, dia-a-dia, momento à momento, daqui para a frente. Daqui para trás, não há o que fazer, mas sim o que entender e acomodar.

Enquanto caminhamos, os astros nos movem. Ou, podemos dizer, enquanto caminhamos e fazemos escolhas, nosso *karma* nos move. E é exatamente nesse ponto que se faz importante o conhecimento da Astrologia em nossas vidas. A leitura do mapa é uma espécie de leitura do nosso *karma*, como muito bem nos diz Gloria Arieira na explicação do mantra aos nove planetas e David Frawley, em seu artigo "Astrologia, Āyurveda e Yoga".

Nesta edição, verá, damos ênfase inicial a artigos sobre a Astrologia e sua importância dentro do caminho do Yoga. E posteriormente trazemos artigo sobre a meditação, sobre o Haṭha Yoga e sobre o simbolismo do *guru* e a linhagem de mestres.

Espero que tenha uma boa leitura!

Tudo de bom!

Tales Nunes

Formação em Instrutores de Yoga

Agosto 2012 no Adepta Barra da Tijuca RJ

www.iseska.com.br

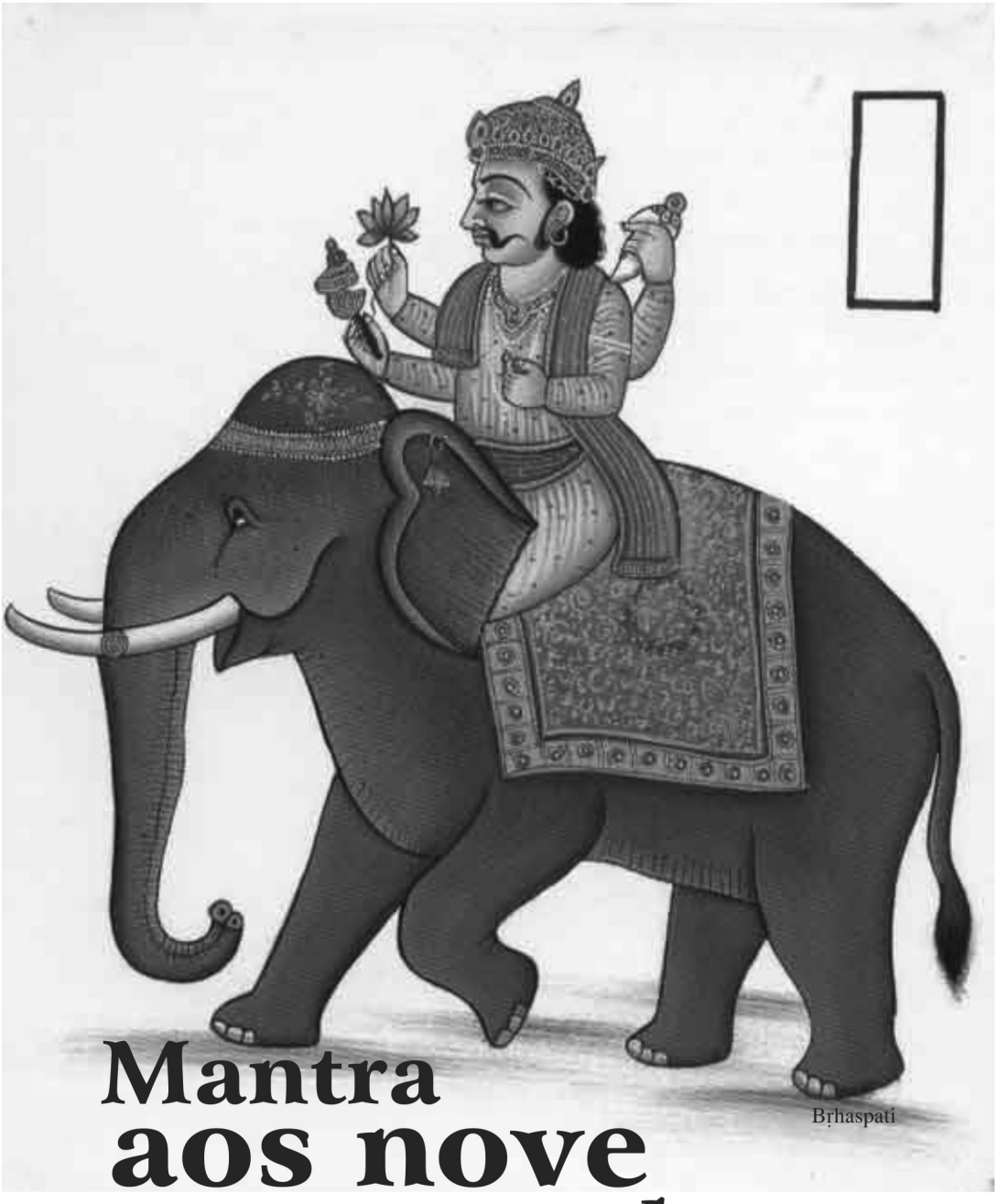
Instituto Superior de Estudos do Shaivismo de Kashemira
Essa é uma instituição que tem por objetivo difundir os ensinamentos da Tradição do Shaivismo em sua forma autêntica e precisa. Estão incluídas em nossas atividades, Extensão em Filosofia Vedanta, Extensão em Filosofia Shaiva de Kashemira, Extensão em Língua Sanskrita, Extensão em História Antiga; Mahabharata e Ramayana.
Culinária Vegetariana Indiana, Musica Indiana(tabla), Mantras Devocionais a Shiva, Agni Hotra (ritual do fogo), Meditação, Estudos das Escrituras da Índia, Reencarnação Hindu e vivências espirituais e etc.

Extensão em Instrutores de Yoga
Extensão em Filosofia Hindu
Extensão em História da Índia Antiga: Épico Mahabharata
Extensão em Filosofia Vedanta
Extensão em Língua Sânscrita
Retiros e imersões em Shaivagama Yoga e Língua Sânscrita
Curso de Culinária Vegetariana Indiana
Meditação e Mantras do Shaivismo

Prof.Orlando Alves,B.A.M.Phil.
Presidente e Fundador do ISESKA.
Bacharelado em Filosofia das Religiões,B.A.
Mestrado em Filosofia Hindu,M.Phil.
Fundador Acharya da Tradição Shaiva de Kashemira no Brasil.

ISESKA
Instituto Superior de Estudos
Do Shaivismo da Kashemira

Telefone: (11) - 9107-5050 / 9246-5389 prof.orlandoalves@gmail.com



Bṛhaspati

Mantra aos nove corpos celestes

आरोग्यं प्रदातु नो दिनकरः चन्द्रो यशो निर्मलम्
भूतिं भूमिसुतः सुधांशुतनयः प्रज्ञां गुरुर्गौरवम् ।
कान्यः कोमलवाग्विलासमतुलं मन्दो मुदं सर्वदा
राहुर्बाहुबलं विरोधशमनं केतुः कुलस्योन्नतिम् ॥

ārogya pradātu no dinakaraḥ
candro yaśo nirmalam
bhūtiṁ bhūmisuta sudhāṁśutanayaḥ
prajñāṁ gururgauravam
kānyaḥ komalavāgvilāsamatulaṁ
mando mudaṁ sarvadā
rāhurbāhubalaṁ virodhaśamanaṁ
ketuḥ kulasyonnatim

Que o Sol nos dê saúde. Que a Lua nos dê pura fama. Que Marte nos dê riquezas. Que Mercúrio nos dê conhecimento. Que Júpiter nos dê grandeza. Que Vênus nos dê voz e oratória agradáveis. Que Saturno nos dê alegria sempre. Que a Cabeça do Dragão nos dê força nos braços e poder de aquietar os inimigos. Que a Calda do Dragão dê prosperidade à nossa família.

NOTA: *Navagraha – nava,* "nove"; *graha*, "corpos celestes". São estes o Sol e a Lua, aspectos masculino e feminino do Universo, representando o intelecto que determina e a mente que oscila; os outros cinco planetas visíveis, também conhecidos no Ocidente e a cabeça e a cauda do dragão, chamados de Rahu e Ketu.

Na visão dos *Vedas*, a causa da criação, ou o criador do universo, é chamada de *Īśvara*. Este inclui em sua forma, em seu corpo, todo o universo, inclusive os corpos celestes - estrelas, planetas e satélites.

Há na cultura védica um campo de conhecimento chamado Jyotiṣa, traduzido como astronomia e astrologia.

O momento do nascimento é muito importante e significativo. Existe a compreensão de que há uma relação do indivíduo com o universo ao seu redor. E é possível fazer uma leitura do *karma* de uma pessoa, daquilo que ela veio viver no mundo, através da posição dos planetas e signos no céu no exato momento de seu nascimento. Através deste mapa celeste podemos saber sobre suas características - facilidades e dificuldades, e sobre momentos importantes de sua vida. Não somente isso, Jyotiṣa apresenta orações, mantras e versos para neutralizar o efeito negativo de suas ações passadas, como também para fortalecer os efeitos positivos, ambos representados pela posição dos plantes no mapa astral e a relação destes com o céu, já que os corpos celestes estão em constante movimento.

Os planetas ou *grahas* são nove, portanto chamados de *nava-graha*, apesar de ser sabido que os dois últimos não são exatamente planetas. Eles são considerados deidades por serem aspectos, manifestações de *Īśvara*, por isso chamados *devata*.

São estes: Sūrya-devata, o Sol; Candra-devata, a Lua; Budha-devata Mercúrio; Śukra-devata, Vênus; Kūja ou Angāraka ou Mangala-devata, Marte; Guru-devata, Júpiter; Śani-devata, Saturno; Rāhu e Ketu, a cabeça e a cauda do dragão, conforme são chamados na astrologia ocidental.

Mercúrio, o estudo, a inteligência e a capacidade de ensinar; Venus, o conforto material, as artes, a cultura e a beleza; Marte, a coragem, a saúde e os irmãos; Júpiter, a espiritualidade e a prosperidade; Saturno, a longevidade, as dificuldades na vida, a renúncia e o conhecimento espiritual, além da maturidade alcançada através das experiências difíceis; Rāhu simboliza os desejos mundanos e Ketu, a liberação.

Nos templos hindus, principalmente no sul da Índia, encontramos um altar onde os nove planetas *nava-graha* são representados. Antes de sair do templo são oferecidas orações e reverências ao *nava-graha* fazendo *pradakṣina* (dar a volta ao redor do altar na direção dos ponteiros do relógio) nove vezes no altar cantando *navagraha-stotram*, o verso aqui apresentado e que está na página 117 do livro "Orações

Milenares". Além deste *stotram*, existe um mantra e um verso para cada planeta. Os versos também estão no mesmo livro.

Os *navagrahas* também são associados a pedras preciosas específicas, essas são montadas em medalhas e anéis e são usadas com o mesmo objetivo de neutralizar o efeito negativo de ações passadas. Esta ação então é chamada *prāyascitta-karma*, ação para neutralização e pode ser cantar um mantra, fazer um ritual, tomar um remédio ou fazer uma doação, *dāna*, para uma pessoa, uma instituição ou uma causa merecedora.

Existem também dias da semana para cada um dos planetas - domingo para o sol, segunda-feira para a Lua, terça-feira para Marte, quarta-feira para Mercúrio, quinta-feira para Júpiter, sexta-feira para Vênus, sábado para Saturno. O mantra cantado no dia específico do planeta ganha mais força.

Alguns sábios dizem que, seja qual for a composição do mapa astrológico da pessoa, a posição do planeta Júpiter, Guru, é o mais importante, pois ele representa o mestre e a espiritualidade, havendo a proteção destes, qualquer problema será facilmente lidado.

Os mantras e versos podem ser cantados diariamente, observando-se a correta pronúncia, ou podem ser escutados, para o efeito de neutralizar os obstáculos na vida de alguém. Na visão védica, o foco maior está na aquisição da maturidade da mente para o autoconhecimento e a apreciação de *Īśvara* e o estabelecimento deliberado da relação do indivíduo com *Īśvara*, o Todo. Esta relação já existe, mas deve ser reconhecida - *Īśvara* é todo o universo que inclui, naturalmente, o indivíduo.

Om tat sat

Mantra e tradução extraído do livro: Orações Milenares - vivendo com inteligência, de Gloria Arieira. Rio de Janeiro, VidyaMandir, 2001.

Texto de Gloria Arieira

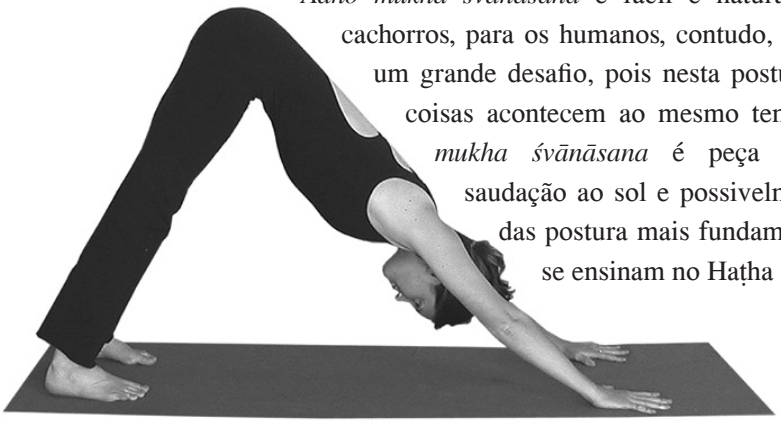
PENSANDO COM O CORPO

POR GUSTAVO PONCE

Adho Mukha Śvānāsana

Adho - abaixo | *Mukha* - cara | *Śvāna* - cachorro

Āsana -postura.



Adho mukha śvānāsana é fácil e natural para os cachorros, para os humanos, contudo, representa um grande desafio, pois nesta postura muitas coisas acontecem ao mesmo tempo. *Adho mukha śvānāsana* é peça chave da saudação ao sol e possivelmente uma das postura mais fundamentais que se ensinam no Haṭha Yoga.

É também uma das mais ativas porque requer o uso dos braços e das extremidades inferiores. Combina uma postura em pé com uma postura semi-invertida. Pode ser uma postura bem ativa na qual se alonga e fortalecem várias regiões do corpo, ou pode também ser uma postura para a qual voltamos algumas vezes para descansar entre posturas. *Adho mukha śvānāsana* é um *āsana* que se basta e se baseia no alongamento e flexão do quadril. É preparatória para fazer bem a parada sobre a cabeça (*śirṣāsana*). Inicialmente demora-se para realizar bem esta postura. Mas

uma vez que a dominamos experimentamos provavelmente a mesma alegria e prazer que os cachorros quando a realizam. Este *āsana* estimula suavemente o sistema nervoso e sua prática regular contribui para rejuvenescer todo o corpo. Como se trata de um alongamento no qual o corpo está semi invertido, o sangue flui livremente para o coração e para o cérebro.

Em *adho mukha śvānāsana* o corpo toma a forma de um cachorro alongando-se com as patas estendidas (os cachorros ao se alongarem sempre dobram as pernas traseiras). Em sua forma ideal, adquire a forma de um "V" invertido, no qual os quadris estão flexionados num ângulo agudo, e os tornozelos ficam flexionados 45 graus. A parte superior do corpo, desde a pélvis para cima, conforma um lado do "V", enquanto as pernas conformam o outro. Idealmente os calcanhares devem estar no solo ou chegando ao solo.

A primeira coisa que deve aprender é como colocar as mãos em relação aos ombros e quadris. Os iniciantes tipicamente põe as suas mãos demasiadamente separadas e os pés demasiadamente juntos. Se a sua base estiver desproporcional, a postura não terá estabilidade; as articulações se ressentem e os órgãos se comprimem. Como você coloca as mãos é muito importante: os dedos devem estar bem separados e o dedo médio apontando diretamente para frente. À medida que levanta os quadris, olhe para os pés: devem estar separados abertos na largura da cintura, em linha com a pélvis. Os iniciantes frequentemente caminham com os pés em direção as mãos para plantá-los prematuramente no chão.

Adho mukha śvānāsana claramente nos põe em contato com a dinâmica isométrica inerente aos *āsanas*: um movimento numa direção é equilibrado e realizado por outro movimento na direção oposta. Isto tem profundas conotações filosóficas e espirituais pois corresponde ao verdadeiro significado de Haṭha Yoga, que é a união da Lua com o Sol, o masculino com o feminino. O benefício prático deste princípio é que em qualquer postura, incluindo *adho mukha śvānāsana*, a pessoa está criando simultaneamente força e flexibilidade, alongamento e estabilidade.

Neste *āsana* não é importante quanto se pesa, senão como distribuir uniformemente o que se pesa. Para obter a maravilhosa sensação que produz esta postura deve-se distribuir o peso do corpo para os quadris: imagine que alguém está ajudando-o a levantar os quadris e o seu peso esta centrado na pélvis e os braços se sentem leves. Essa é a sensação.

Diante da pergunta, "O que é preferível estender em *adho mukha*, as pernas ou o tronco?". A resposta é: o tronco, a coluna vertebral. E isto serve para a maioria das posturas. Sempre se deve favorecer a extensão da coluna. A coluna é como um segundo cérebro. Ali se encontra a medula, dali se ramificam os nervos. A coluna, se tivermos que hierarquizar as partes do corpo, deve estar entre as prioridades. As pernas, por sua vez, se não há um impedimento ósseo, se alongarão gradualmente. Sempre recomendo começar a fazer esta postura com as pernas flexionadas para privilegiar a extensão da coluna. Apenas quando a pessoa sente que a coluna já não pode mais estender, trata-se então de estender as pernas, mas sem comprometer a coluna.

Execução

- Levante os ísquios para crescer o máximo possível a coluna. Estenda bem as pernas e gire os ombros para fora e para trás. Se a costas tendem a curvar, pressione a ponta dos pés no chão, flexione ligeiramente os joelhos e levante os quadris o quando puder. Pouco a pouco estenda até onde possa as pernas, se possível sem mover demasiadamente as costas.

- As mãos, braços e ombros devem estar sempre ativos. Isto cria um alongamento substancial nos músculos peitorais, na parte anterior do peito.

- Recolha o umbigo e encaixe as escápulas para que abra bem o peito. Quando se abre o peito a respiração fica mais profunda.

- Ambas as coxas devem estar paralelas e ser alongadas uniformemente. Se não estiverem paralelas, tendem a encurtar e perdemos o alongamento.

- Os dedos dos pés devem estar ligeiramente voltados para dentro. Pressione os pés e mãos contra o solo. Os dedos das mãos e pés devem estar bem separados.

- Não comprima a coluna. Sinta a energia fluindo para cima pela coluna, desde o pescoço até os glúteos e não o contrário.

- Com a inalação alargue os ombros; com a exalação foque a sua mente no movimento para trás e para baixo da sua coluna.

- Relaxe o pescoço, mas mantenha-o em linha com a coluna.

- Permaneça na postura ao menos durante 30 segundos, respirando profundamente.

"Aprenda a alongar-se, desde as mãos até os glúteos e desde os calcanhares até os glúteos".

Foco anatômico

Os principais músculos que intervém nesta postura são: o tríceps que estendem os cotovelos, os deltóides anteriores que cumprem a função de elevar os braços sobre a cabeça e os infraespinhais que movem os ombros para o exterior, os rombóides e os trapézios médios que movem as escápulas para o centro e os trapézios inferiores que afastam os ombros das orelhas.

Por outro lado os eretores da coluna a estendem e o quadrado lombar junto com o psoas mantém a pélvis estável. Os abdominais se contraem ligeiramente levando consigo os órgãos abdominais.

Também o psoas junto com os reto-femorais ajudam a flexionar os quadris. Os quadríceps ao contrair-se elevam os joelhos alongando os músculos ísquio tibiais.

Benefícios

- É uma das postura mais energizantes do Haṭha Yoga.

- Estimula suavemente o sistema nervoso e a sua prática regular contribui para rejuvenescer todo o corpo.

- Combate a depressão ao acalmar a mente e beneficiar a circulação do sangue no peito e no cérebro. Neste caso, é bom apoiar a cabeça sobre algo (*śalamba adho mukha śvānāsana*).

- Fortalece os braços e pernas. As panturrilhas e os tendões de Aquiles se alongam notavelmente. O alongamento da coluna cria espaço entre as vértebras tonificando os nervos.

- Estimula o *viśuddha chakra* ao levar o queixo em direção ao peito.

- Alivia notavelmente os problemas na lombar.

- É excelente para melhorar a postura, pois alonga a coluna.

Props: *Bolster*, blocos, fita, cordas, parede.

Bolster

Esta é uma boa forma de começar a alongar a coluna e ambos os lados do tronco, sem colocar pressão sobre as mãos. O ideal é manter uma linha entre os tornozelos e a articulação dos quadris.

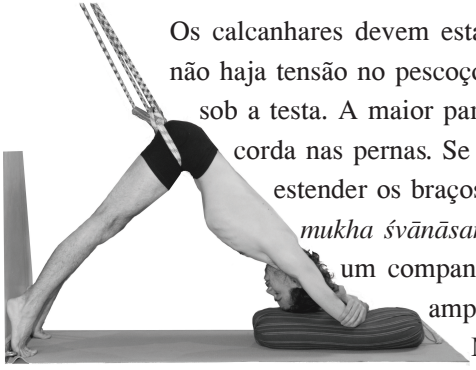
Um bloco embaixo de cada mão

Mantendo as pernas firmes e os ísquios o mais elevado possível, deve-se abaixar o peito alongando ao mesmo tempo a coluna para que não se produzam curvaturas nas costas.

Faixa nos cotovelos

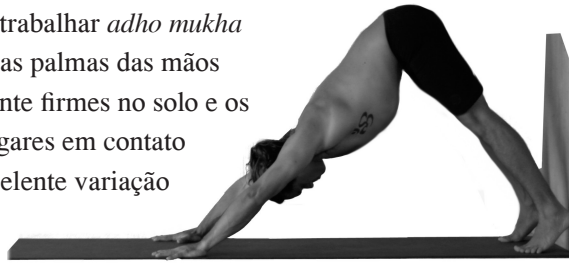
A faixa evita com que os braços se separem. A firmeza que dá aos braços permite permanecer por mais tempo na postura.

Cordas presas na parede e um *bolster*

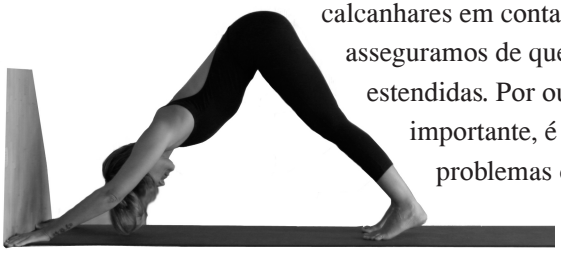


Os calcanhares devem estar apoiados contra a parede e, para que não haja tensão no pescoço, é recomendado colocar um almofadão sob a testa. A maior parte do peso do corpo deve recair sobre a corda nas pernas. Se a pessoa sente conforto pode começar a estender os braços e a coluna. Todas as variações de *adho mukha śvānāsana* feitas com a ajuda de "*props*", ou de um companheiro são sumamente terapêuticas e são amplamente empregadas em Yogaterapia. Mantenha-se nesta postura por três minutos.

Parede



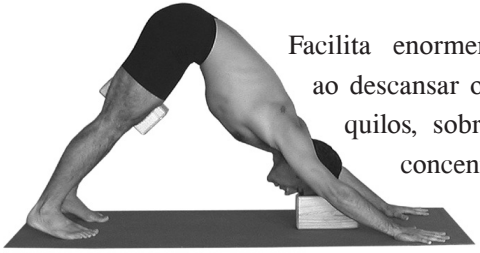
Duas formas de trabalhar *adho mukha śvānāsana*: Na primeira, as palmas das mãos devem estar completamente firmes no solo e os dedos indicadores e polegares em contato com a parede. É uma excelente variação para trabalhar o tronco e as pernas. Na segunda variação, ao colocar os calcanhares em contato com a parede, nos asseguramos de que as pernas se mantenham estendidas. Por outro lado, e o mais importante, é nos permitir elevar sem problemas os quadris, conseguindo assim um bom alongamento da coluna.



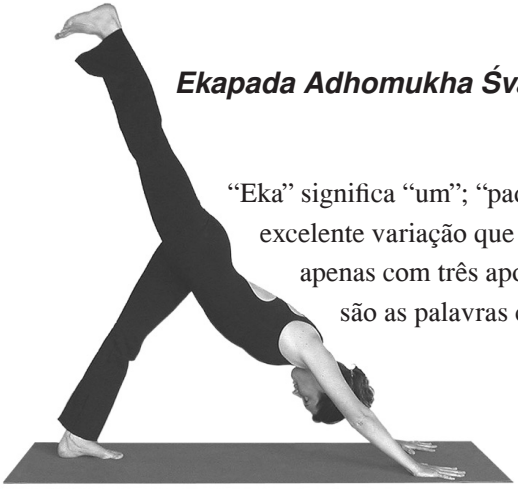
Bloco entre as pernas

Mesmo que incômodo, o bloco nos ajuda a compreender como trabalham as pernas nesta postura e também a perceber a rotação interna das coxas. Aperte o bloco com as pernas e sinta o alongamento que se produz na coluna.

Com a testa num bolster ou num bloco



Facilita enormemente a execução da postura ao descansar o peso da cabeça, cerca de 5 a 6 quilos, sobre algum objeto. Assim permite concentrar-se noutras áreas do corpo.



Ekapada Adhomukha Śvānāsana

"Eka" significa "um"; "pada", "perna". Esta é uma excelente variação que nos permite trabalhar apenas com três apoios. Controle e alinhamento são as palavras chave.

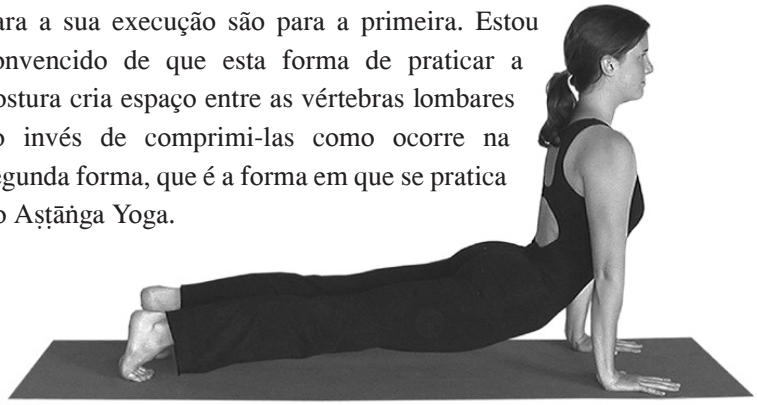
Ūrdhva Mukha Śvānāsana

Ūrdhva - acima | *mukha* - cara| *śvāna* - cachorro

āsana - postura

Esta postura, que arquea e estende com suavidade a coluna, é uma das mais usadas em todos os métodos de Haṭha Yoga. É usada também como preparação para outras posturas mais avançadas. Um dos principais desafios que se apresentam ao fazer esta postura é aprender a manter as pernas elevadas e afastadas do solo, estendendo-as para trás, enquanto levamos os músculos da coluna para frente e para cima.

Ūrdhva mukha śvānāsana pode ser feita colocando os dedos dos pés de duas maneiras: como em *caturaṅga daṇḍāsana* ou com os dorsos dos pés no chão. As instruções que damos para a sua execução são para a primeira. Estou convencido de que esta forma de praticar a postura cria espaço entre as vértebras lombares ao invés de comprimi-las como ocorre na segunda forma, que é a forma em que se pratica no Aṣṭāṅga Yoga.



Execução

Deite-se com a barriga para baixo e as palmas das mãos no solo ao lado peito. Afaste os dedos das mãos e apoie os metatarsos dos pés no chão.

Inalando, eleve a cabeça e o peito, estendendo os braços. Firme os cotovelos.

Eleve a pélvis, coxas e joelhos do chão. Todo o peso do corpo descansa sobre as palmas e sobre os metatarsos.

Mantendo os cotovelos firmes, gire os ombros para tras e para baixo e eleve o peito um pouco mais.

Mantenha a postura tanto tempo quanto possa. Descanse em *balāsana*.

Nota: Aqueles que não podem suportar o peso do corpo por sentir dor nos punhos ou que tenham problemas na lombar, recomenda-se girar as mãos para o exterior. Mais tarde, à medida que os braços e punhos se fortalecerem, as palmas podem ser postas na forma clásica. Por outro lado, aqueles que não sentem desconfortos nos punhos e que desejam fortalecê-los como uma preparação para o *ūrdhva dhanurāsana*, recomenda-se que experimentem trocando a posição das mãos: a) mãos com os dedos apontando diretamente para frente; b) mãos com os dedos apontando para o exterior; c) mãos com os dedos apontando para os pés.

Beneficios

- Alonga a região abdominal, abre o peito e a pélvis. Alivia prisão de ventre tem uma ação direta sobre os órgãos sexuais. Se feito adequadamente, contribui para liberar tensões e contraturas nas costas. Esta postura atua também sobre o *svādhiṣṭāna chakra* e sobre o *ājñā chakra*, uma vez que a concentração está no terceiro olho. Este último *chakra* está diretamente conectado com o *mūlādhara chakra*, pois a energia liberada na região da pélvis ajuda a estimular o *ājñā*.
- É efetiva contra rigidez lombar.
- Aumenta a força nos braços e nas costas.

Prop: Cadeira

Relaxe a lombar para permitir que se separem as vértebras dessa região.

Recomenda-se nessa variação colocar os metatarsos no solo e os calcanhares contra a parede. Encaixe também as escápulas e afaste os ombros da orelhas. Permaneça nessa postura de 30 segundos a um minuto.

Em vez da cadeira pode-se usar também um bloco de madeira embaixo de cada mão. A cabeça deve ser mantida em linha com a coluna e o olhar à frente. Muitas pessoas levam a cabeça para tras em *Ūrdhva mukha śvānāsana.* Penso que a única coisa que conseguem a mais é comprimir desnecesariamente as vértebras cervicais.

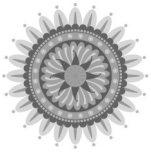
Foco Anatômico

Tonifica os extensores da coluna, fortalece suas extremidades superiores e abre o peito.

Os tríceps na parte posterior dos braços estendem os cotovelos; a porção posterior dos deltoides são ativadas para levar os ombros para trás extendendo os ossos da parte alta dos braços e alongar também a porção superior dos peitorais. Os músculos na parte posterior das escápulas, os infra-espinhais e o redondo menor, giram os ombros para fora e abrem o peito. A parte posterior dos trapézios levam os ombros para baixo e os afastam das orelhas. A porção dos peitorais maiores levantam o peito.

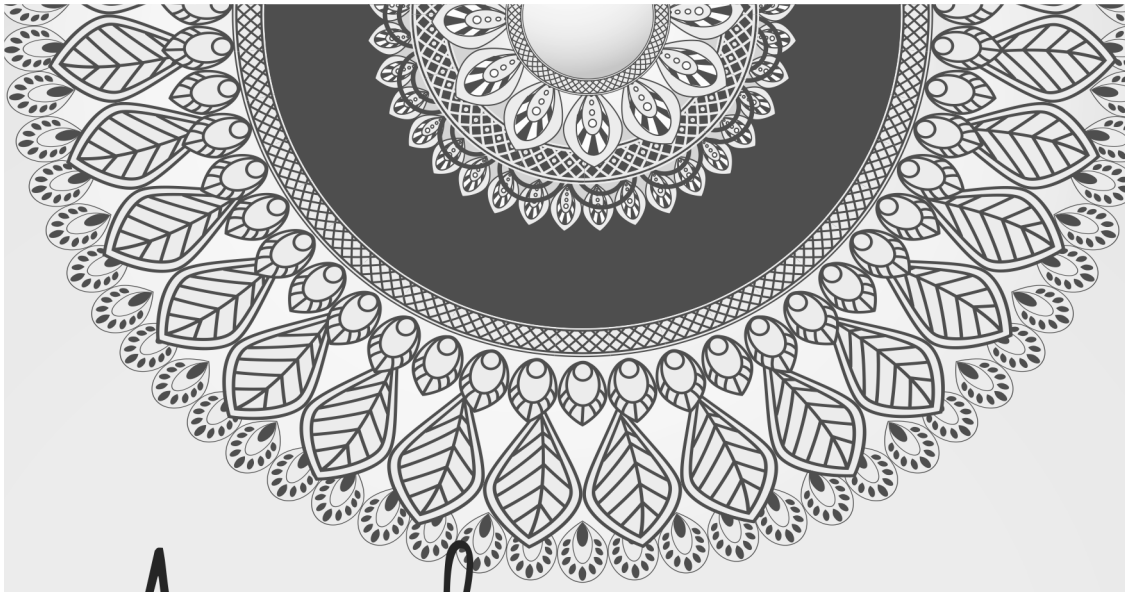
Os eretores da coluna arqueam as costas; os glúteos combinados com os psoas e os abdominais estabilizam a pélvis e protegem a lombar.

Os glúteos alongam os quadris e levam a pélvis para baixo. Os músculos ísquiotibiais na parte posterior das coxas ajudam nesta ação. Os músculos da parte externa dos quadris, os glúteos médios e a fáscia lata combinam-se para fazer girar os quadris para dentro. Os quadríceps se contraem para estender os joelhos.



Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

Tradução
Tales Nunes



Astrologia Āyurveda e Yoga

David Frawley

Tanto a Astrologia Védica quanto a medicina ayurvédica, são partes do grandioso sistema que é o Yoga. Um sistema que visa a autorrealização, nossa união com o Ser Divino em nós, sendo esta a grande meta da nossa vida. Por esta razão, podemos chamar o Āyurveda de uma 'medicina *yogika*' e a Astrologia Védica de uma 'astrologia *yogika*'. O Āyurveda trata da nossa conexão com o Ser Divino, como a fonte de vida em nós, e o Jyotiṣa (a Astrologia Védica) com a nossa união com o Ser Divino como a fonte de toda luz, sendo, portanto, todas as atividades e manifestações do mundo exterior.

Neste artigo iremos examinar como esses três sistemas - Yoga, Āyurveda e Astrologia Védica - se correlacionam, provendo-nos com uma metodologia eficaz e ampla, que nos auxilia a lidar com nossos *karmas*, que são diversos, em muitos níveis, dentro e fora. Todas as disciplinas védicas tem o objetivo de nos ajudar a entender, ajustar e , na medida do possível, transformar nossos *karmas*.

A astrologia médica sempre foi um dos mais populares aspectos da astrologia. Entre as primeiras perguntas que as pessoas fazem aos astrólogos estão, "Por quanto tempo eu irei viver?" ou "Quão rico eu serei?". Até mesmo a riqueza e o status não são garantias de uma vida longa ou sem risco de adoecimento. Todos nós estamos preocupados com nossa saúde e vitalidade, pois são nossas bases para tudo o que buscamos em nossas vidas.

Por isso, a Astrologia Védica também indica aplicações práticas e diárias para nossa saúde e energia, de acordo com as suas oscilações

e transformações, conforme o ritmo do tempo, dias, meses, anos e estágios de nossas vidas até períodos astrológicos especiais, como o sistema *daṣa* da Astrologia Védica. Assim a Astrologia Médica, provê-nos um bom parâmetro de aprendizado astrológico e de verificação de seu complexo funcionamento.

Se somamos os aspectos psicológicos à medicina astrológica, o estudo se torna ainda mais interessante e valioso de se estudar. Todos temos curiosidade em saber como nossa psique se desenvolve nesta e nas vidas anteriores, e como esta irá se desenvolver e mudar futuramente. Uma pergunta importante que todos fazem ao chegar a um astrólogo é, "Eu serei feliz?," uma vez que o nosso estado psicológico é mais importante que a nossa condição física.

Acrescentando o lado espiritual ou *yogiko* ao médico e psicológico da astrologia, podemos criar um sistema completo de bem-estar para corpo, mente e espírito. O que pode nos trazer respostas quanto às questões fundamentais, como: "Qual o significado da vida." Ou "Quem sou eu?" ou "O que em nós sobrevive à morte?". Responder a essas questões, afinal de contas, é o real propósito do nosso nascimento.

Nossos três corpos

Como seres humanos, não somos compostos somente de ossos, músculos e sangue, mas sim de três corpos ou invólucros da alma - os corpos físico, sutil e causal. O corpo físico é a esfera dos elementos densos, como a terra, água, fogo, ar e éter; o corpo visível que possuímos e mantemos com a comida que nos alimentamos. Este é o corpo que todos conhecem e experimentam em nossa vida exterior na Terra, no estado consciente.

Neste denso organismo habita uma camada mais refinada, que funciona para além de nosso funcionamento físico - o corpo astral ou sutil, que é composto de força vital, dos sentidos e dos aspectos externos da nossa mente. É composto dos elementos sutis ou potenciais sensoriais

da audição (éter), tato (ar), visão (fogo), paladar (água) e olfato (terra). Normalmente experienciamos o corpo sutil indiretamente, pelo corpo físico, através da mente e das emoções. Porém, nos sonhos, visões e inspirações ou após a morte, nós podemos experienciá-lo diretamente.

O corpo causal é a mente interior ou esfera da alma, que guarda nossos mais profundos desejos, impulsos e tendências (*saṃskāras*) que nos impulsiona aos ciclos de renascimento. É composto pelos *guṇas* (qualidades da natureza) *sattva* (harmonia), *rajas* (movimento) e *tamas* (inércia). Em um nível mais elevado, o corpo causal é a moradia da nossa sabedoria de vida, sentimentos que habitam nossos corações e desejos da alma, que permanecem conosco de nascimento a nascimento.

Normalmente, nós não estamos diretamente conscientes do corpo causal, com exceção de quanto estamos em contato com nossas profundas aspirações. Nós o alcançamos em estado de sono profundo e entramos nele diretamente quando entramos em um estado de consciência elevada, além da mente comum e do ego. Despertá-lo é um dos propósitos do Yoga. O corpo causal é o veículo da alma ou entidade reincarnatória e permanece presente em todas as encarnações, com o corpo astral ou sutil surgindo dele.

Āyurveda e os três corpos

A principal preocupação do Āyurveda é com o correto funcionamento do corpo físico, mostrando como os diversos desequilíbrios podem surgir. No entanto, como o corpo físico é energizado pela força vital e conectado com a mente e a alma, que é a grande fonte de vida, o Āyurveda considera os impactos dos corpos astral e causal.

Em linhas gerais, poderíamos dizer que o corpo físico está mais relacionado com *kapha*, o humor biológico da água no Āyurveda, porque é composto principalmente por este elemento. O corpo estral está mais relacionando com *pitta*, o humor biológico do fogo, por conta

de sua conexão com as faculdades de percepção. O corpo causal está relacionado com *vāta*, o humor biológico do ar, por conta do seu poder de energizar os outros dois corpos com vida e consciência.

O corpo astral é a forma sutil ou modelo, a impressão vital, de onde o corpo físico advém. Modificando suas energias interiores, nós podemos modificar nosso funcionamento físico. "Atuar no corpo sutil" é a base da cura prânica ou energética que o Āyurveda utiliza.

O corpo causal conserva a vontade secreta e motivação de nossos corações. Sendo assim, modificando nossos pensamentos e intenções profundas, podemos alterar tanto nosso corpo físico, quanto nossa energia vital. Esta é a base da cura espiritual do Āyurveda, que foca sua atenção no corpo causal.

Astrologia Védica e os Três Corpos

Similarmente, a Astrologia Védica considera o papel dos três corpos. Iniciando com o exame da saúde do nosso corpo físico, e depois se estendendo a todos os fatores principais para o nosso bem-estar - carreira, relacionamentos, criatividade e espiritualidade - considerando os papéis dos corpos astral e causal. Cada uma dessas diferentes preocupações é determinada por cada uma das casas de nosso mapa. As casas, conjuntamente com os planetas relativos, são examinadas com regras específicas e interpretações que determinam os resultados.

Nosso mapa natal se refere, principalmente, aos corpos sutil ou astral, que são as grandes esferas de energia vital. Ele reflete todas as esferas das nossas vidas, na qual a saúde física é apenas um desses fatores. O mapa natal é como uma impressão do corpo astral, que forma a matrix ou padrões de energia para o físico. *Astrologia, como o nome sugere, é inicialmente uma ciência astral, tendo como seu principal foco o corpo sutil ou astral, nosso corpo estelar.* Como o corpo astral faz a mediação entre o corpo físico e causal, pode nos ajudar no entendimento dos outros dois corpos.

• Astrologicamente, o corpo físico é indicado, principalmente, pelo ascendente ou signo ascendente e seu regente, e pela natureza das influências refletidas por ele. Também está conectado com o planeta Marte, o planeta do trabalho no mundo material.

• O corpo astral, que indica nossas emoções e natureza emocional, é refletido, principalmente pela Lua - seu posicionamento e sua influência no mapa, seu signo e *nakṣatra* (constelação lunar). Ele também é refletido na quarta casa, a casa da mente e através do planeta regente.

• O corpo causal ou alma atua principalmente através do Sol, que indica o caráter, vontade e individualidade. Para o corpo causal, nós olhamos o posicionamento do Sol, assim como a quinta e a nona casa, as casas do *dharma*, e o *navahaṃsa* ou nona divisão do mapa.

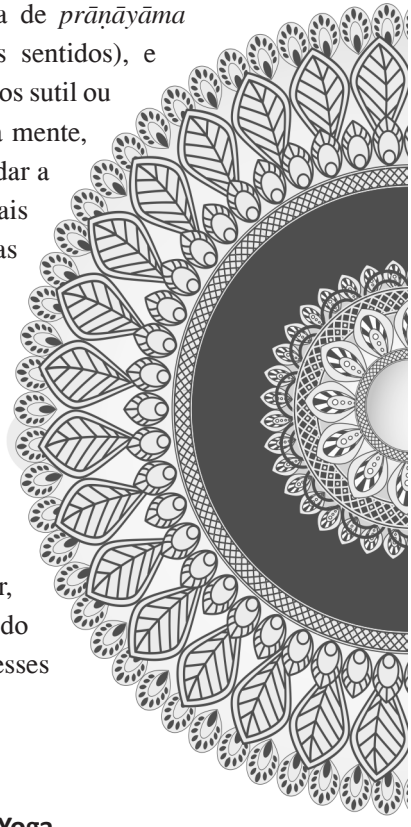
• O Ascendente, Lua e Sol são examinados minuciosamente na Astrologia Védica, para nos ajudar a entender como nossos três corpos funcionam em nossas vidas. Quando os três estão posicionados de forma harmônica, nossas vidas tendem a se desenrolar da melhor forma possível, em todos os níveis.

Yoga e os Três Corpos

O Yoga no sistema védico é a ciência da meditação, direcionada à autorrealização ou união com o Divino, esta sendo a meta suprema. Yoga ou prática espiritual de todas as formas genuínas, é o objetivo da alma ou corpo causal, a parte imortal da nossa natureza, cujas aspirações vão além do bem-estar físico ou psicológico, e chega à nossa esfera eterna.

O Yoga começa como a harmonização e purificação do corpo físico, através dos vários *āsanas* ou posturas *yogikas*, para fornecer uma base saudável, que é necessária para se aprofundar nas práticas. Desta forma, o Yoga interage com o Āyurveda e sua abordagem curativa.

Na construção desta base, o Yoga se utiliza de *prāṇāyāma* (controle da respiração), *pratyāhāra* (controle dos sentidos), e *dhāraṇa* (concentração da mente) para atuar nos corpos sutil ou astral. Desenvolvendo mais *prāṇa* e concentrando a mente, como com a prática de mantra, o Yoga pode nos ajudar a mudar nossos padrões energéticos no corpo sutil. Tais abordagens *yogikas* são importantes ações corretivas na Astrologia Védica, porque ajudam a harmonizar as energias planetárias em nossas mentes.



Dhyāna (meditação) e *samādhi* (absorção) são as principais ferramentas *yogikas* para desenvolver o corpo causal e os aspectos mais importantes do Yoga tradicional. O Yoga nos leva do físico para o sutil e depois, do causal ao descobrimento do verdadeiro Self e do Ser Maior, além dos três corpos. Assim, a maior preocupação do Yoga é nos levar a um padrão de consciência além desses três corpos.

Uso Integrado do Āyurveda, Astrologia Védica e Yoga

Usando essas três disciplinas em conjunto - Āyurveda, Astrologia Védica e Yoga - conseguimos acessar todas as ferramentas e técnicas necessárias para atuar nos corpos físico, astral e causal, trabalhando todos os aspectos do nosso ser. O Āyurveda fornece a fundação da forma correta de se viver, através do cuidado adequado com o corpo físico. A Astrologia Védica nos mostra como podemos

otimizar nossos potenciais kármicos, que são os fatores essenciais do nosso corpo sutil, através do entendimento adequado do nosso mapa natal e suas influências planetárias. O Yoga nos mostra como podemos despertar para nossa alma, ou potencial causal, e desenvolvê-lo cientificamente através do uso de várias técnicas *yogikas*.

O Āyurveda provê a base para uma vida harmoniosa no mundo material. A Astrologia provê um bom mapa territorial a ser descoberto em nossas atividades cotidianas, para alcançar nossas metas. O Yoga nos mostra o caminho da realização suprema ao qual cada nascimento está nos encaminhando.

Para um tratamento eficaz de todo o nosso ser, devemos considerar não somente nosso corpo físico, mas também os corpos astral e causal. Por isso é tão importante a aplicação do Āyurveda, da Astrologia Védica e do Yoga, conjuntamente. Na verdade, se buscamos conquistar nossas metas de vida, devemos considerar todos os três corpos, visto que dependemos de uma vitalidade adequada (guiada pelo Āyurveda), ações kármicas corretas (direcionada pela Astrologia Védica) e um intento espiritual (direcionado pelo Yoga). Até mesmo para a prática do Yoga, que tem a intenção de nos conduzir além do tempo e espaço, devemos primeiro considerar de onde viemos, em termos de tempo (astrologia) e espaço (o corpo ou Āyurveda). Se seguirmos nossas práticas espirituais sem o suporte de um estilo de vida ayurvédico, podemos desenvolver desequilíbrios físicos ou psicológicos, que eventualmente poderão atrapalhar nossa jornada interior. Se seguirmos nossas práticas espirituais sem o entendimento do nosso mapa natal, através da Astrologia Védica, o tempo e a forma de praticar podem não ser as apropriadas ou efetivas para nós.

Astrologia e Cura

Através dessa capacidade de nos auxiliar a entender nossa constituição física e biotipo, a Astrologia Védica nos mostra as

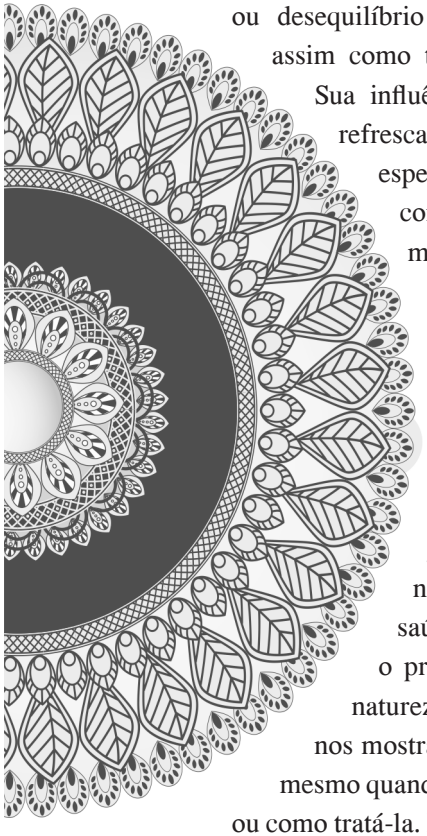
propensões a doenças, indicando os tipos de problemas de saúde aos quais podemos ser vulneráveis. Ademais, pode indicar o período em que a doença pode aparecer, para que possamos saber quando podemos vir a ficar doentes, e nos prevenir. Quando ficamos doentes, a Astrologia Védica pode ser uma aliada no prognóstico, apontando nossas habilidades de melhorar, para sabermos o quão facilmente poderemos nos recuperar.

A Astrologia Védica não auxilia apenas em questões de doenças e saúde; mas possui uma especial relevância para nos ajudar a entender as condições nas quais tanto o corpo físico quanto psicológico pode não ser curado através dos métodos convencionais. Fornece-nos uma metodologia precisa de como lidar com as doenças que advém de causas kármicas e internas, que possuem raízes não no corpo físico, mas em nosso estado mental ou em nossa vontade, que são fatores dos corpos astral e causal.

A Astrologia Védica não está apenas preocupada com os diagnósticos ou períodos das doenças, mas sim, em oferecer vários métodos de como tratar ou nos fortalecer contra a doença. Os métodos de tratamento ou medidas terapêuticas da Astrologia Védica, em primeiro lugar, focam-se no corpo astral. As doenças refletem influências negativas dos planetas, que são forças destrutivas em nosso ambiente astral. Pedras, mantras (palavras de poder), *yantras* (diagramas de poder), rituais especiais (*pūjas* e *yājñas*) e outros métodos *yogikos*, podem nos ajudar a lidar com essas influências e substituí-las pelo positivo.

Tais métodos sutis são particularmente efetivos para lidar com desordens mentais e psicológicas, que são, principalmente, desequilíbrios do corpo sutil. Eles ajudam a fortalecer a aura e o sistema imunológico e podem remover influências kármicas negativas, pensamentos negativos e sutis poluentes ambientais, como os baixos níveis de radiação.

Os planetas projetam as energias básicas que operam no sistema solar. Por isso, nossas vidas podem ser organizadas para aproveitar as influências planetárias. A dieta correta, as ervas certas, morar no local ideal, com um ambiente apropriado, relacionamentos adequados, e as devidas práticas espirituais, podem ser utilizadas para equilibrar as forças planetárias.



Por exemplo, Marte é um planeta quente e pode causar fúria ou desequilíbrio de *pitta*, como febres, inflamações, infecções, assim como traumas e acidentes, se mal aspectado no mapa. Sua influência pode ser amenizada com comidas e ervas refrescantes, clima fresco e cores claras, assim como pedras especiais e mantras para o planeta, ajustados de acordo com os períodos planetários e seu trânsito dentro do mapa individual.

Entretanto, cuidar do corpo físico é mais complexo do que pode ser revelado no mapa natal e não deve ser realizado somente através da astrologia. A astrologia terapêutica deve ser um complemento e não um substituto ao tratamento médico completo. Mas a astrologia pode ser de grande auxílio aos problemas de saúde, mesmo que não consigamos ver toda a amplitude da condição de saúde de uma pessoa no mapa. Este pode nos mostrar o provável desenrolar da doença, mesmo quando sua natureza particular e os sintomas não estejam claros. Pode nos mostrar quando poderemos adoecer e por quanto tempo, mesmo quando não pudermos apontar e especificar qual a doença ou como tratá-la. Nas mãos de um bom astrólogo, no entanto, pode-se conhecer muitos outros fatores.

Astrologia Védica e nossos códigos Kármicos

A alma pode ser definida como nosso 'ser kármico', sendo o oposto da nossa mera personalidade humana, que seria sua máscara. Esta carrega nossas propensões kármicas, que são chamadas de *saṃskāras*, de um corpo ao outro. Nosso *karma*, poderíamos dizer, é o DNA da alma. Assim como o corpo possui um código genético específico, a alma possui seu particular 'código kármico'.

O código kármico da alma é baseado nos padrões de vida criados - os hábitos, tendências, influências e desejos que nos movem nos vários nascimentos. Essas tendências kármicas ou *saṃskāras* amadurecem como sementes no solo de nossas vidas, criando raízes e desabrochando de acordo com as circunstâncias. A energia da nossa alma é filtrada através dos nossos potenciais kármicos, que criam os padrões das nossas vidas no subconsciente em níveis instintivos.

Para a evolução da nossa espécie, assim como para o nosso crescimento, devemos considerar tanto o código genético quanto o kármico. Nós não podemos considerar apenas a genética, por ser apenas o código do corpo; devemos também considerar o código kármico, o código da mente e do coração. Veja como duas crianças da mesma família, que partilham o mesmo código genético, educação e ambiente, e mesmo assim, levam vidas diferentes, com características e interesses espirituais diferentes. Isto acontece porque possuem distintos códigos kármicos.

Felizmente, há uma forma de descobrirmos nosso código kármico de forma tão clara quanto o nosso código genético - e isto se dá através da Astrologia Védica. *O mapa natal védico astrológico é provavelmente o melhor indicador que podemos ter sobre o código da nossa alma.* O padrão do mapa natal é como o 'DNA da alma' por detrás desta encarnação física. As posições dos planetas no mapa natal nos mostra uma riqueza de conhecimentos através dos quais podemos ler nosso código kármico com riqueza de detalhes.

Por isso que o mapa astrológico védico é provavelmente o documento mais importante que temos na vida, mais importante do que o nosso código genético. Assim como o nosso DNA, é um código escrito na linguagem da natureza que precisa ser decifrado por um pesquisar treinado para que faça sentido todas suas indicações.

Além de mostrar nosso código kármico de nascimento, a Astrologia Védica pode nos mostrar a forma como esse código irá se desenrolar ao longo de nossas vidas. A Astrologia Védica possui métodos elaborados de medição através dos períodos dos sistemas planetários (*daṣas*), mapas anuais (*bhuktis*) e trânsitos (*gochara*). É por isso que os astrólogos védicos podem ser tão incrivelmente precisos, tanto na delimitação da personalidade quanto em determinar os eventos externos em nossas vidas.

Através das medidas terapêuticas astrológicas como as pedras planetárias, *mantras*, *yantras* e meditação nas deidades planetárias, a Astrologia védica nos oferece métodos para otimizar nosso *karma* e nos guiar além das limitações do nosso código genético. Isso é um componente igualmente importante do aspecto terapêutico da Astrologia Védica, ou do que chamamos "Astrologia Ayurvédica".

Terapeuticamente, é imperativo para o crescimento individual que cada um de nós não fique somente consciente do nosso código kármico, como também aprenda a melhorá-lo. O sistema védico nos oferece as melhores ferramentas para tal, através de uma variedade de disciplinas, que incluem as ciências do Yoga, Āyurveda e Astrologia Védica.

Isso não quer dizer que uma análise do seu mapa astral irá responder todas as questões da sua vida; nós ainda assim precisaremos agir. O mapa, no entanto, irá nos mostrar como agir da maneira mais sábia e adequada. Sendo assim, o mapa natal é nosso guia kármico para a vida, e as ferramentas da ciência védica são, provavelmente as mais importantes ferramentas para melhorar nosso *karma*.

Para mudar não é suficiente alterar nosso código genético; precisamos alterar nosso código kármico também. Entretanto, alterar nosso código kármico não é simplesmente uma questão de alterar nossa genética! Necessita muita motivação, concentração e conhecimento - e os esforços devem ser feitos dentro de nós, e não em um laboratório. Mudar nosso código kármico requer que mudemos de forma dinâmica nossa forma de viver, respirar, ver e pensar, alterando, assim, nosso ego e percepção de si mesmo.

A Ciência do Karma

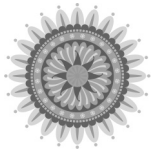
Nossa alma é um 'ser kármico', um fazedor ou ator em um universo formado por suas próprias ações. A Astrologia como uma ciência do tempo, é também uma ciência do *karma*. O tempo não é meramente um continuum em branco, mas reflete o fluxo kármico, o resultado das ações de todos os seres humanos. Sendo assim, a astrologia é a ciência mais importante de todas, por conseguir, através da compreensão do tempo e do karma, libertar a energia e motivação por detrás de todos os eventos do universo. Não há nada em nosso mapa natal que não contenha implicações kármicas em algum nível de nossas vidas ou natureza, ou em todo o restante.

Toda cura verdadeira deve ocorrer primeiramente no nível kármico. Precisamos ser capazes de remover os efeitos negativos de nossas ações e aumentar aqueles que são positivos. Como o *karma* e o tempo estão correlacionados, não somente entre si, mas com todo o universo, toda verdadeira cura deve ser considerada também uma astrologia.

Um bom astrólogo pode, talvez, ser melhor definido como um 'conselheiro kármico', guiando seus clientes em como melhor otimizar seus potenciais kármicos na vida, e ajudá-los a melhor entender seu código kármico individual, e como melhor implementá-lo. Esse curador ajuda seus clientes a remover as causas kármicas, que incluem

as atitudes equivocadas e estilos de vida inadequados por detrás de suas doenças; e não simplesmente procurar aliviar seus sintomas.

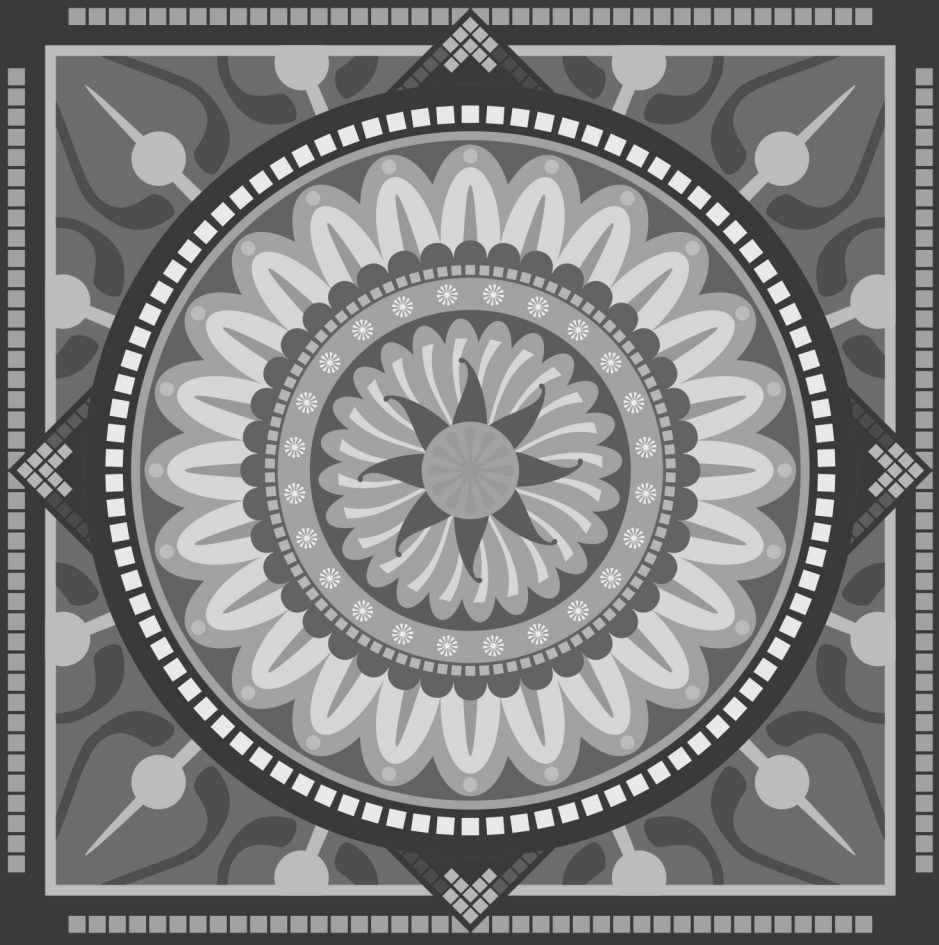
Tanto o Āyurveda quanto a Astrologia Védica são importantes meios de retificação kármica. O Āyurveda nos ajuda a retificar nosso karma com relação aos nossos hábitos físicos e mentais, e os impulsos que podem estar em desarmonia com nosso tipo de mente-corpo. A Astrologia Védica nos auxilia a retificar nosso *karma* com relação aos *saṃskāras* profundos, que podem estar em desarmonia com nosso tipo planetário e com a manifestação ao nível da alma. Ambos nos conduzem ao Yoga, que pode nos ajudar a ir além das influências do *karma*. Nós não devemos esquecer esta orientação kármica, conforme examinamos a abordagem da Astrologia Āyurvédica.



Dr. David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri) dirige o American Institute of Vedic Studies, é um Ayurvedacharya (professor de Ayurveda), Jyotish Brihaspati (professor de Astrologia Védica), Vedacharya e Vedaguru (professor dos Vedas)
www.vedanet.com | www.lotuspress.com

Originalmente publicado no livro: Ayurvedic Astrology – Self-healing Throuth the Stars. Motilal Barnasidas, Delhi, 2005

Tradução
Ana Paula Malagueta Godim



As Deidades Planetárias

Invocar o Todo na forma das deidades planetárias é umas das inigualáveis formas de adorar *Īśvara* encontradas na cultura Védica. As deidades planetárias são compreendidas como tendo um papel significante dentro da vida de um indivíduo. *Jyotiṣa*, um dos *Vedāṅgas*, inclui a astronomia e a astrologia. *Jyotiṣa* relaciona os eventos diários da vida de um ser humano com a ordenação dos padrões de movimentos dos planetas no sistema solar da Terra.

Ademais, a astrologia é uma ciência de previsão baseada nas posições dos vários planetas no dia de nascimento da pessoa (horóscopo). Enquanto o horóscopo indica o padrão da vida no dia do nascimento, a lei do *karma* possibilita um individuo, dentro dos limites de seu nascimento, a exercer o livre arbítrio através de suas ações e a mudar eventos para os quais estava destinado. Nessas ações estão inclusas preces conhecidas como *śānti*.

Śāntis são preces específicas oferecidas à *Īśvara*, que é invocado na forma de várias deidades planetárias, chamadas de *grahas*. *Jyotiṣa* reconhece nove planetas, *nava-grahas*, que estão associados a várias experiências de vida. Essas deidades planetárias também presidem os doze signos do zodíaco, na seguinte ordem: Áries, Touro, Gêmeos, Câncer, Leão, Virgem, Libra, Escorpião, Sagitário, Capricórnio, Aquário e Peixes.

Navagraha Devatās

Sūrya Devatā

Por causa do elemento indispensável de Sūrya, o Sol, que é luz, é chamado de *ātmakāraka* ou a deidade principal do *Ātma,* consciência. O Sol governa a confiança da pessoa, autoridade e status. O Sol também é a deidade que governa os olhos e rege o signo de Leão. A *Viṣṇu Purāṇa* (2.8.15) diz que o Sol não se move, nem nasce ou se põe. Nascer ou se pôr, implica aparecer ou desaparecer.

Chandra Devatā

Chandra, a Lua, é a deidade que governa a mente e as emoções. Este *devatā* é representado como uma Lua Crescente, segurando botões de lótus em suas mãos. Rege o signo de Câncer.

Kuja Devatā

A deidade Kuja, Marte, é também conhecido como Mangala *ou* Aṅgāraka. Nas *Purāṇas* ele é também descrito como Kārtikeya, o filho do Senhor Śiva e da deusa Pārvatī. É representado usando roupas vermelhas e carregando uma lança. Governa as qualidades de coragem e valentia, e preside os parentes e a saúde. Rege os signos de Áries e Escorpião.

Budha Devatā

Budha, o Mercúrio, é a deidade que preside sobre a inteligência. Governa a capacidade de ensino das pessoas. É representado segurando os *Vedas* em uma mão e uma espada, uma clava e um escudo nas outras mãos. Rege os signos de Gêmeos e Virgem.

Guru Devatā

Guru, o Júpiter, é a deidade que governa as inclinações religiosas e a prosperidade. Também é a deidade da vida de casada da mulher. É descrito nas *Purāṇas* o preceptor dos *devatās.* É geralmente representado em uma postura de pé com quatro mãos, sendo que em cada uma segura uma arma chamada *vajra-āyudha*. Rege os signos de Sagitário e Peixes.

Śukra Devatā

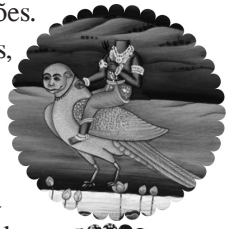
Śukra, Vênus, é a deidade que governa os bens-materiais, as artes, cultura e estética. Também é a deidade do amor e da vida de casado dos homens. Nas *Purānas* é descrito como sendo o preceptor do Rei Bali. Śukra é representado parado sobre suas mãos dobradas. Rege os signos de Touro e Libra.

Śani Devatā

Śani, Saturno, é a deidade que governa a longevidade, as calamidades e as dificuldades na vida e ao mesmo tempo, a renúncia e sabedoria espiritual. Preside sobre as experiências dolorosas e crescimento interior. Nas *Purāṇas* é considerado o filho do Sol. É representado com aparência negra, carregando uma clava e se movendo vagarosamente. Seu veículo é um corvo. Seus olhos são geralmente cobertos por causa da crença de que seu olhar seria muito poderoso e pode trazer a desgraça. Rege os signos de Capricórnio e Aquário.

Rāhu e Ketu Devatās

Rāhu é a deidade que governa os desejos mundanos e Ketu é a deidade que governa *mokṣa*, ou a libertação das limitações. Astronomicamente, não são planetas, mas os pontos nodais, norte e sul da lua. Astrologicamente estão conectados muito próximos um ao outro. Mitologicamente nasceram de um *rākṣasa.* A parte de cima do corpo de Rahu é igual à de um homem, enquanto que a parte de baixo, de uma cobra. De maneira contrária, a parte de cima do corpo de Ketu, é a cabeça de uma cobra, enquanto a de baixo de um homem. Não regem nenhum signo, mas influenciam os signos nos quais estão situados.



Em muitos templos indianos, existe um altar dedicado às nove deidades planetárias.

Originalmente publicado na apostila Pūrṇa Vidyā (Vedic Heritage Teaching Programme) – Vol. II, parte 7 – elaborado por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.

Tradução | Ana Paula Malagueta Godim

A cultura dos templos

Os templos antigos da Índia, assim como as escrituras, são a base da rica Tradição Védica. A cultura védica tem sido mantida nesses templos por milhares de anos. A literatura dos templos, conhecida como *Āgama Śāstra*, prescreve detalhes sobre a construção dos templos, incluindo a torre principal, a torre do sanctum (altar principal), pilares, salões e o sanctum; provê descrições das principais imagens de deidades e das outras a serem usadas nos festivais; e descreve formas de adorações nos templos. Tradicionalmente, os templos foram centros das atividades culturais e religiosas, incluindo orações, rituais, pintura, escultura, música, dança e teatro.

O simbolismo da Estrutura dos Templos

A estrutura e a arquitetura dos templos representam toda a criação e simbolizam a verdade. O Vāstu Śāstra compara o templo à criação. A deidade reverenciada no altar principal do templo é a causa inteligente da criação, enquanto as várias partes do templo representam os membros da deidade, simbolizam a causa material da criação. A *Agni Purāṇa* (61.23-25) descreve a forma dos templos como aspectos de *Īśvara*. A torre do altar principal é vista como a cabeça e a porta de entrada como a boca.

A estrutura do templo e a forma de adoração também simbolizam a descoberta da verdade na jornada pessoal pela vida. A torre de entrada, com suas inumeráveis esculturas de deidades, reis, seres celestiais, demônios, dançarinos e animais representam os vários aspectos do

Universo. Adentrar o templo por esta entrada significa a inclinação da pessoa para se afastar do mundo externo. Depois de entrar no primeiro portão a pessoa chega a um *bali pīṭha*, um altar onde oferendas são feitas à Divindade. Aqui o devoto faz prostrações, significando a entrega à *Īśvara*.

Ao avançar no templo ele se torna progressivamente mais escuro. Aproximando-se do sanctum, a pessoa encontra uma imagem feita de pedra preta em total escuridão. Uma lâmpada de óleo pouco revela a forma da deidade sob seus brilhantes ornamentos. O escuro simboliza a nossa ignorância do todo. Os ornamentos brilhantes mostrando facetas da Deidade são associados às glórias de *Īśvara*.

Para se ter *darśana*, a visão clara da Deidade, a pessoa necessita de mais luz, como a luz de uma cânfora queimando. Quando a pessoa chega diante da Deidade e o sacerdote mostra o *ārati*, a pessoa a vê claramente devido à luz da cânfora. O que era uma vaga impressão, agora é uma visão clara. De forma semelhante, na vida, o buscador descobre a verdade quando o *guru* desdobra as palavras das escrituras e revela a verdade. A luz do conhecimento, como a luz da cânfora, remove a escuridão e a ignorância completamente, e o que permanece é a visão clara do Ser, livre de qualquer senso de limitação.

Arte e Arquitetura nos Grandes Templos

Arquitetos indianos, artesãos e operários alcançaram excelência na construção de templos. Apesar de seu trabalho ser manter-se na tradição, a sua simplicidade e originalidade são vistas na arte e arquitetura dos grandes templos. Olhando para os templos como um microcosmo da criação, eles representaram as Deidades e todos os aspectos do divino e da existência humana. A arte e escultura floresceram na Índia antiga, e mesmo hoje muitos templos na Índia apresentam esculturas estranhas. Esses templos incluem Kāñcīpuram, Tâmil Nadu; e o Templo de Jagannātha em Puri, Orissa.

Grandes trabalhos de arte feitas em bronze também são encontrados em templos da Índia. Imagens de deuses, deusas, santos, *apsarās* (servas celestiais) e reis e rainhas homenageando os deuses foram representados por escultores. A pintura de templos também foi uma arte altamente desenvolvida. Coloridas, delicadas pinturas, com temas de várias *Purāṇas* e *Itihāsas*, adornaram as paredes e tetos de templos. Pinturas representavam também panoramas do dia a dia na Índia. Príncipes, rainhas, camponeses, ascetas, pássaros e flores podem ser vistos nas paredes de templos ainda hoje.

Esses talentosos artistas da Índia antiga construíram templos majestosos como oferendas à *Īśvara*. Como eles silenciosamente dedicaram suas vidas à arte dos templos, seus nomes permanecem desconhecidos hoje. De maneira semelhante, enquanto os reis construíam templos magníficos como marcas de sua devoção, não foram feitos esforços para a construção de palácios e de monumentos homenageando a sua grandeza. Por exemplo, enquanto o templo de Bṛhadīśvara em Tanjore, Tamil Nadu, é um majestoso trabalho de inspiração dos reis Chola, não há palácios ou monumentos dedicados a eles atualmente.

O Templo Como Ponto Focal da Vida Cotidiana

Além de serem centros de adoração da comunidade, os templos eram também centros culturais e locais de conhecimento. Salas para o estudo de línguas, conhecido como "*Vyaakaraṇa-dāna-maṇḍapa*", foram construídas em templos como os de Thiruvotriyur em Tamil Nadu. Músicos e dançarinos se apresentavam nos salões dos famosos templos de Chidambaram e Tajore. Templos serviam como inspiração para a vasta literatura devocional de diferentes regiões.

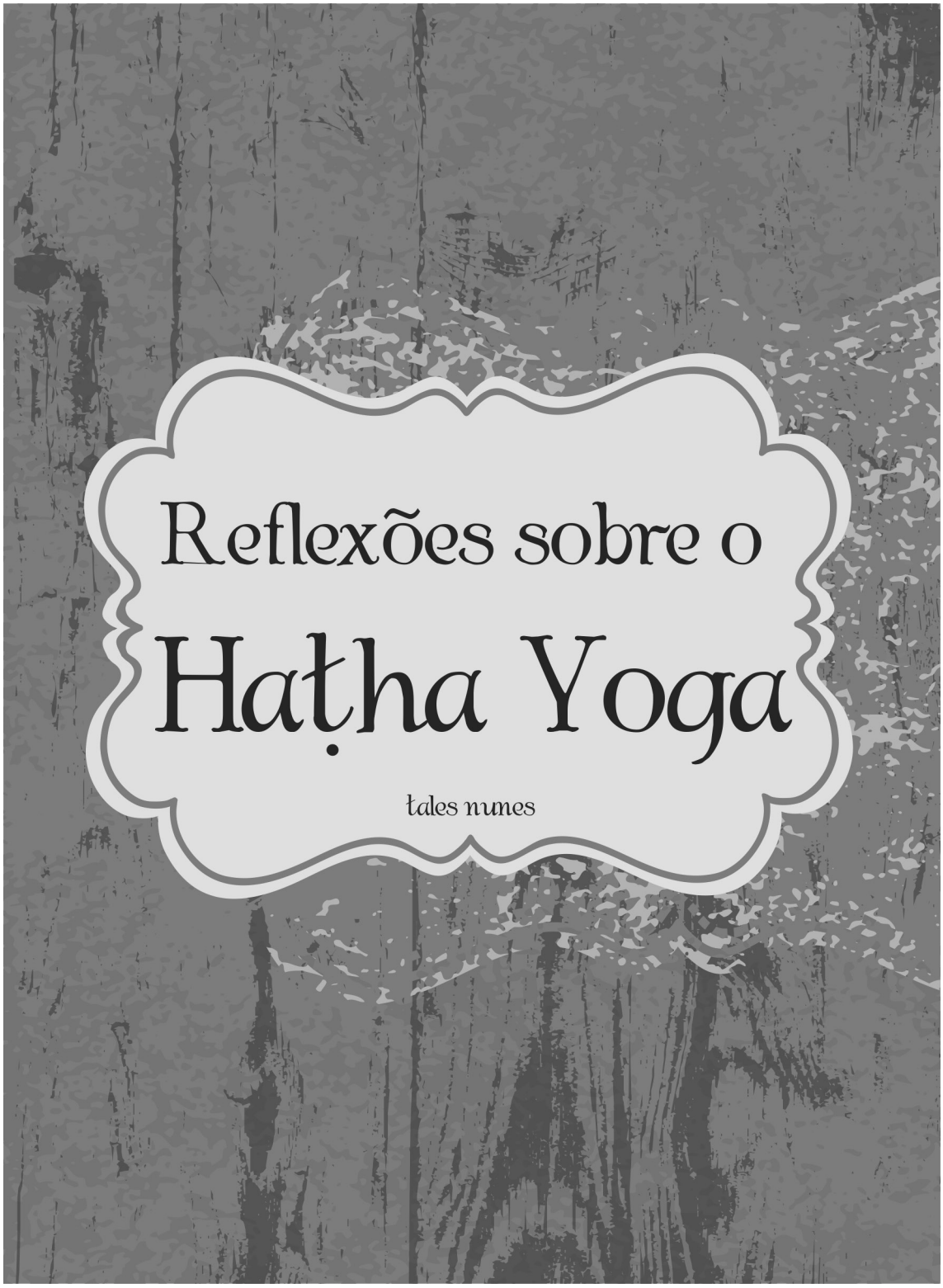
A chegada da Divindade num templo recém construído era celebrada num ritual popular pitoresco conhecido como *kumbhābhiṣeka*, a cerimônia de consagração do templo. Por muito tempo diversas pessoas se reúnem para testemunhar esta cerimônia. Águas dos rios sagrados são coletadas, mantidas em *kalaśās* decorados, potes, e abençoadas com mantras. No dia da consagração, as águas abençoadas são derramadas sobre a torre do sanctum. Essa cerimônia significa a consumação do esforço na construção do templo. Os festivais anuais dos templos, como o aniversário da consagração e o festival do carro, também são tempos de grande festividade e celebração na vida das pessoas.

Além dos eventos culturais e festivos, o dia a dia sempre esteve intimamente conectado com as atividades nos templos na Índia. Até mesmo hoje, as pessoas em vilas na Índia não começam as suas refeições antes de escutarem os sinos dos templos anunciarem as oferendas diárias de comida à Deidade.

Mesmo que a Deidade seja reverenciada no coração de cada pessoa e nas suas casas, os templos oferecem uma atmosfera natural de pureza e sacralidade. Eles não apenas revelam a devoção de gerações de pessoas, mas permanecem como símbolos majestosos da cultura religiosa do povo antigo da Índia.

Originalmente publicado na apostila Pūrṇa Vidyā (Vedic Heritage Teaching Programme) – Vol. II, parte 8 – elaborado por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.

Tradução
Tales Nunes


Reflexões sobre o
Haṭha Yoga
tales nunes

Hoje em dia muito é falado sobre a "tradição" do Haṭha Yoga. Quando se fala dessa prática professores e alunos, que muitas vezes praticam basicamente *āsanas,* reivindicam ser porta-vozes de um conhecimento "tradicional". Mas de que "tradição" é falada? Tentarei, neste breve texto, refletir sobre a "tradição" do Haṭha Yoga, dando ênfase ao fato de que esta prática é muito mais ampla e abrangente do que apenas a prática de *āsanas.*

Georg Feuerstein ao apresentar a história do Yoga, dividiu-a em cinco fases. Guardando obviamente as limitações de uma divisão estanque, reproduzo-a aqui: Yoga arcaico, Yoga pré-clássico, o Yoga clássico, Yoga pós-clássico e o Yoga moderno. O Haṭha Yoga moderno é o Yoga que praticamos hoje. Este é uma derivação do que muitos chamam de Haṭha Yoga clássico, que se desenvolveu no período pós-clássico da história indiana, entre os séculos IX e X e é posterior ao Yoga clássico codificado pelo sábio Patañjali nos *Yoga Sūtras*.

Atualmente estamos acostumados a relacionar diretamente o Haṭha Yoga à prática de *āsanas*, mas nem sempre foi assim. Há evidências claras de que a importância dada à prática de *āsanas* dentro do Haṭha Yoga é mais recente do que imaginamos.

Se formos traçar uma busca por elementos do Haṭha Yoga, faremos uma viagem até os *Vedas*, pois lá já havia presente a semente do que conhecemos hoje como Haṭha Yoga, assim

como já continha a semente do Vāstu Śāstra, do Āyurveda, do Tantra etc. Porém, se tentarmos encontrar evidências das práticas de *āsanas* de uma maneira mais elaborada e com a diversidade que vemos hoje, a nossa viagem irá, no máximo, ao século XV, aos textos "clássicos" do Haṭha Yoga.

Muitos estudiosos, entre eles, Georg Feuerstein, Mikel Burley, Pedro Kupfer nos apresentaram pistas de que práticas que podemos associar ao Haṭha Yoga já estavam presente nas *Upaniṣads*. Algumas *Upaniṣads* trazem trechos que podemos aludir aos canais de energia (*nāḍīs*) e os centros do corpo sutil (*chakras*), à prática de *japa* e à meditação na sílaba sagrada Om e à práticas como *prāṇāyāma*. Porém, dentro dessas *Upaniṣads*, não há explicações ou descrição de técnicas de Yoga ou de Haṭha Yoga. Esses textos fazem apenas alusões que podemos aproximar a técnicas que fazemos hoje como Haṭha Yoga.

Entre essas *Upaniṣads*, Burley cita as três mais importantes que trazem menções às ideias que ele aproxima ao Haṭha Yoga.

O Haṭha Yoga nas Upaniṣads (Haṭha Yoga > āsanas)

Kaṭha Upaniṣad

A *Kaṭha Upaniṣad* traz um diálogo entre um jovem rapaz chamado Naciketas e o deus da morte Yāma. No desenrolar da história, três desejos são concedidos a Naciketas pelo deus da morte e o terceiro que ele escolhe é saber o que acontece após a morte.

Aquele que possui o discernimento entre o veículo e a sua real natureza, diz Yāma, está livre dos nascimentos e da morte. E ele define Yoga como "o comando sobre a mente".

Relutante em revelar os segredos do pós-morte ao menino, Yāma oferece a ele o que quisesse de bens materiais: saúde, beleza, mulheres, filhos riqueza. Naciketas não se rende a tais tentações e retruca que tudo o que lhe foi oferecido é perecível e de nada vai lhe servir depois da morte. O que ele realmente deseja é o conhecimento, o conhecimento que traz a imortalidade.

Yāma, então, ao transmitir o ensinamento, faz uso da conhecida metáfora da carruagem para que o menino entenda a sua real natureza. Nessa bela metáfora, a carruagem representa o corpo humano; o cocheiro da carruagem é o intelecto (*buddhi*); o Ser é o passageiro; as rédeas são a nossa mente; os cavalos são os sentidos; e as estradas pelas quais a carruagem segue são os caminhos da vida.

Aquele que possui o discernimento entre o veículo e a sua real natureza, diz Yāma, está livre dos nascimentos e da morte. E ele define Yoga como "o comando sobre a mente".

O comando sobre a mente pode ser exercido de muitas maneiras. E uma das interpretações que podemos lançar é que dentre estas Yāma se refere à técnicas para isso. Vemos então não apenas a aparição da palavra Yoga no texto, mas a sua possível associação com técnicas que serão enfatizadas posteriormente em outros textos como práticas de Haṭha Yoga, que tem como objetivo a restrição dos sentidos e o comando sobre o corpo físico, para se adquirir o comando sobre a mente. O Yoga, aqui, por enquanto, aparece associado a meios que irão preparar a mente para o autoconhecimento.

Śvetāśvatara Upaniṣad

A noção de purificação da mente e dos sentidos também pode ser encontrada na *Śvetāśvatara Upaniṣad,* revelada em seu próprio nome. *Śveta* quer dizer "puro", "branco" e *aśva*, "cavalo". Se mantivermos em mente a analogia da carruagem da *Kaṭha Upaniṣad,*

na qual os cavalos representam os sentidos, *śvetāśvatara* é aquele que "tem os sentidos purificados e sob o seu comando".

Mas não é apenas no nome desta *Upaniṣad* que nós podemos ver traços do Haṭha Yoga. Há alusões em seu conteúdo que podemos associar ao Haṭha Yoga:

> "Controlando sua força vital (*prāṇa*), com seus movimentos controlados, o sábio inspira pelas narinas, com a respiração restringida. Livre de distrações, que ele controle sua mente, como o condutor controla os cavalos rebeldes." (II:9).

> "Não conhece doença, velhice nem sofrimento aquele que forja seu corpo no fogo do Yoga. Atividade, saúde, libertação dos condicionamentos, circunspeção, eloquência, cheiro agradável e pouca secreção, são os sinais pelos quais o Yoga manifesta seu poder." (II:12-13).

Vemos nas citações acima, claras alusões às características próprias ao Haṭha Yoga, que, tempos mais tarde, estarão presentes de maneira muito semelhante nos seus textos clássicos. Essas características são: a conexão entre a mente e o alento vital; a afirmação da obtenção da "vitória" sobre o sofrimento, a velhice e a morte e a lista dos benefícios advindos da prática, muito característico dos textos de Haṭha Yoga.

Maitri Upaniṣad

Esta é a *Upaniṣad* que contém explicitamente uma metodologia que depois aparecerá nos manuais de Haṭha Yoga. Ressalta a conexão entre o fluxo do *prāṇa* e a estabilidade da mente, enfatiza o *prāṇāyāma* como o melhor meio de trazer a concentração mental e até mesmo menciona a prática do *kecāri mudrā.*

Maitri é o nome de um *ṛṣi*, um precursor da linhagem chamada Maitrayaniya. A *Maitri Upaniṣad* preconiza a prática de um sistema de Yoga chamado *ṣaḍaṅga*, ou "seis partes", cujas técnicas são: *Prāṇāyāma; Pratyāhāra*; *Dhyāna*; *Dhāraṇā*; *Tarka* ("questionamento contemplativo" o mesmo que *vitarka*, presente nos Yoga Sūtras); S*amādhi* ("realização").

Aqui vemos o primeiro esboço de um sistema que seria melhor elaborado e desenvolvido posteriormente nos *Yoga Sūtras* e depois nos tratados de Haṭha Yoga. Nos *Sūtras*, como o sistema óctuplo de Patañjali, na *Gheranda Saṁhita* como o *Sapta Sadhana* ("sete práticas").

Como vimos, as três *Upaniṣads* acima referidas contém descrições que podemos interpretar como um embrião do que viria a ser melhor elaborado na prática de Haṭha Yoga posteriormente, exposto com mais detalhes nos seus textos "clássicos", a *Gheranda Samhita*, a *Śiva Samhita* e a *Haṭha Yoga Pradipika*. Porém, até aqui, tecnicamente falando, nada foi mencionado sobre *āsana* como conhecemos e com o objetivo que é enfatizado atualmente. Vamos, então, aos textos "clássicos" de Haṭha Yoga e vejamos a estrutura desses textos.

Os textos clássicos do Haṭha Yoga (Haṭha Yoga > *āsanas*)

Os textos considerados como clássicos do Haṭha Yoga, que são a *Haṭha Yoga Pradipika*, a *Gheranda Saṁhita* e a *Śiva Saṁhita* foram escritos no que chamamos de período medieval da Índia, entre 1400 e 1800 d.C. Estes são os primeiros textos que temos em mãos que trazem descrições mais detalhadas, referências a *āsanas* e os benefícios em praticá-los. Antes destes temos apenas menções a posturas sentadas nas *Upaniṣads*, como vimos, e nos *Yoga Sūtras* de Patanjali, escrito por volta de 150 a.C.. Porém a ênfase é mínima. Nenhuma menção a nome de postura é feita. E apesar dos textos de Haṭha Yoga trazerem com mais detalhes o conhecimento dos *āsanas*, nenhum deles coloca esta prática centro do caminho do Haṭha Yoga, como muitos hoje pensam e defendem.

Mesmo nesses textos, não tão ricos em termos de conhecimento quanto as *Upaniṣads*, a prática de Haṭha Yoga é vista de uma maneira muito mais ampla e integral do que comumente é vista hoje em dia. O Haṭha Yoga era uma prática imersa na visão védica do indivíduo, como um ser integrado ao todo, ou melhor, como um ser que é o todo. Não há como pensar o Haṭha Yoga, nessa época, separado do Āyurveda, da Astrologia Védica, do Tantra.

Śiva Samhita

Podemos dizer que a *Śiva Samhita* dá mais ênfase ao aspecto do conhecimento do que a prática em

si, tanto que o primeiro capítulo versa sobre este assunto. Já no início da obra nos deparamos com a clareza e a beleza de trechos de *Upaniṣads*, o néctar do conhecimento de Vedānta.

Apenas no terceiro capítulo é falado sobre *āsanas* e *prāṇāyāmas*. Mesmo dentro do que chamamos de prática com o corpo, o texto parece ressaltar mais do que os *āsanas*, as *mudrās*, as purificações, os *prāṇāyāmas*. Os *āsanas* aparecem, portanto, apenas como um aspecto da prática e não como o seu eixo central. Nesse sentido é possível, inclusive, pensarmos numa prática de Haṭha Yoga sem *āsanas,* mas não menos eficaz, pois ainda teríamos as *mudrās*, *prāṇāyāmas* etc.

> Na *Śiva Saṁhita* é dito que há tantos *āsanas* quanto animais na terra, mas o texto descreve apenas algumas dessas posturas.

Gheranda Saṁhita

A *Gheranda Saṁhita* começa com a célebre frase, que também aparecerá no final da *Haṭha Yoga Pradipika:"*

> Inclino-me ante o Senhor *Śiva* que primeiramente ensinou o Haṭha Yoga, ciência que está como o primeiro degrau na escada que conduz às sublimes alturas do Raja Yoga".

Nesse sentido, o Haṭha Yoga seria apenas um apoio para o que vem depois, o conhecimento. Aqui, podemos nos remeter ao sentido de Yoga presente nas *Upaniṣads*, já citado acima, como os meios que irão preparar a mente para o autoconhecimento.

A seguir, o autor sugere o caminho de sete partes, o qual, segundo ele, seria o caminho do Haṭha Yoga. Dentro desse caminho, o *āsana* cumpre o seu papel, mas não é o centro da prática. Vejamos os sete passos: *Śatkarmas*; *Āsanas*; *Mudrās*; *Pratyahara*; *Prāṇāyāmas*; *Dhyāna*; *Samādhi.*

No texto, é ressaltado que cada um desses passos traz um benefício ao praticante e o benefício dos *āsanas* é resumido à força. A *Gheranda Saṁhita* apresenta 32 *āsanas*.

Haṭha Yoga Pradipika

Antes de entrar em contato com a *Haṭha Yoga Pradipika*, alguns praticantes poderiam supor que nela, a mais Haṭha dos tratados de Haṭha Yoga, encontraríamos os fundamentos de uma prática centrada nos *āsanas*. O praticante desavisado que vai em busca de *āsanas* nessa obra geralmente tem uma grande frustração ao tê-la em suas mãos.

O texto é composto por quatro capítulos, com um total de 389 versos. Diferente da *Gheranda Saṁhita*, o autor desta obra optou por apresentar os *āsanas* no primeiro capítulo. Mas isso não nos permite deduzir que o autor supervalorizou a prática de *āsanas*. Pelo contrário, nos seus 389 versos, são apresentados apenas 16 *āsanas* e vários deles são variações da postura sentada com as pernas cruzadas.

A ênfase da obra está nas práticas de purificação, energéticas e meditativas - muitas delas fazendo alusão aos *doṣas* do Āyurveda - acompanhado de uma explanação sobre o *samādhi.* É interessante sempre pensarmos nestes tratados de Haṭha Yoga como um

conhecimento integrado à medicina da época, o Āyurveda. Certamente tanto os professores quanto os alunos desta época eram profundos conhecedores dessa arte e não há como pensar esses dois conhecimentos como separados.

Yoga Moderno (Haṭha Yoga = *āsanas*)

Por fontes de pesquisa, especula-se que os *āsanas* mais populares das correntes modernas de Haṭha Yoga, a maior parte das práticas que vemos hoje em dia, foram apresentados pela primeira vez por Krishnamacharya. Ou por meio de seus dois alunos mais conhecidos, BKS Iyengar e Pattabhi Jois. O primeiro, em seu livro considerado a bíblia de moderna de *āsanas*, apresenta-nos 200 *āsanas*. Acompanhada das ilustrações das posturas, Iyengar descreve a execução e os benefícios terapêuticos de cada uma delas. Já Pattabni Jois trouxe-nos o conhecimento de cinco séries fechadas de *āsanas* os mais diversos e com os mais diferentes graus de dificuldade. Este enfatiza a ideia de *vinyāsa* - respiração e movimento em sincronia.

Pouco se sabe sobre a origem da maioria das posturas posturas populares hoje, pois, dos simples *āsanas* dos tratados de Haṭha Yoga a toda essa variedade atual, existe uma grande lacuna. O que quer que falemos sobre a origem de grande parte das posturas praticadas hoje não voltamos mais do que 200 anos no tempo. E o que quer que especulemos sobre uma "tradição" de *āsanas,* não haverá precisão. O que podemos dizer de fato é que realmente existe uma tradição indiana de prática de *āsanas*, mas que ao longo do tempo foi se modificando até chegar ao que praticamos hoje. E o que podemos chamar de Haṭha Yoga "tradicional", apresentado nos textos clássicos que temos em mãos, é muito mais amplo do que a prática de *āsanas* e muito diferente do que praticamos atualmente. Portanto, reivindicar-se como linhagem mais "tradicional" ou original de Haṭha Yoga não faz muito sentido.

Hoje em dia o Haṭha Yoga passou por intensas modificações, inclusões, exclusões e invenções, principalmente a partir do momento em que a Índia foi dominada pelos ingleses e quando os ocidentais começaram a se interessar pelo Haṭha Yoga. A prática de Haṭha Yoga hoje, os *āsanas* que fazemos e como fazemos, com preocupações profundas em alinhamento, técnica e precisão é coisa recente, muito recente. Alguns estudiosos sugerem que o treinamento de luta indiana e mesmo a ginástica inglesa influenciaram tanto os *āsanas* que praticamos hoje quanto a ideia de alinhamento corporal, tão defendida atualmente. Para mais informações sugiro a leitura do livro "The Yoga Tradition of the Mysore Palace". Mais recentemente temos o fato de o mestre do alinhamento ser, hoje em dia, o Iyengar. E não por coincidência, desde os anos 80, diversos cientistas e médicos ocidentais aproximaram-se dele com todo o conhecimento médico e fisiológico ocidental, e, consequentemente, tiveram forte influência na construção do que hoje chamamos de método Iyengar.

Acredito que a prática de Haṭha Yoga, aos poucos, desde o período no qual os textos anteriormente citados foram escritos até hoje, foi se empobrecendo num sentido e enriquecendo noutro. Empobrecendo em dois sentidos. Primeiro, foi praticamente destituído o conteúdo filosófico da prática. Segundo, a própria prática, que era muito mais ampla, reduziu-se, na maior parte dos casos, à prática de *āsanas*. E foi exatamente nesta área que o Haṭha Yoga se desenvolveu. Integrando-se ao conhecimento ocidental da medicina, da fisiologia, da cinesiologia, que em muito o complementou em seus benefícios terapêuticos, a prática de *āsanas* foi enriquecida.

Assim, arrisco dizer que o Haṭha Yoga moderno, o que conhecemos e o n que praticamos hoje (que na maior parte das correntes modernas resume-se à prática de *āsanas*), é uma grande fusão entre teorias ocidentais e concepções indianas heterogêneas sobre o homem. Com essa afirmação, não quero tirar a validade de nada, mas colocar as

coisas no lugar. Não retiro a validade de nenhuma das correntes atuais de Haṭha Yoga, tampouco a importância terapêutica e de autoconhecimento dos *āsanas*, pois a reconheço na minha prática pessoal e na de alunos. Pretendo apenas ressaltar a necessidade de sabermos de onde veio o que praticamos, pois a história pode nos abrir a cabeça e neste caso pode evitar nos fecharmos em "panelinhas" enfeitadas com o discurso de linhagem tradicional.

Não vejo problema algum em ver, hoje em dia, os *āsanas* serem usados para os mais diversos fins. Inclusive alguns deles totalmente fora dos propósitos do Yoga. Contudo, mesmo usando uma pequena parte dele, é responsabilidade nossa, como professores, sabermos que o Haṭha Yoga é muito mais amplo do que a prática de *āsanas*. E, hoje em dia, muito mais amplo do que a "minha" prática de *āsanas*. E não custa lembrar, ampliando a nossa visão, que o Yoga é muito mais amplo do que o Haṭha Yoga. Reduzi-lo apenas à execução de posturas é empobrecer imensamente um conhecimento milenar que tem o grande mérito de ver o homem em sua integralidade. O Yoga é todo um estilo de vida que inclui meditação, valores, reflexão. Somos seres dotados de um corpo, sim, que deve ser valorizado, cuidado e reconhecido como parte do Todo. Mas para isso devemos lembrar que somos seres reflexivos, que atuamos no mundo e somos dotados de pensamentos e sentimentos. Portanto, conhecimento, reflexão, discernimento e valores fazem parte da prática de Yoga e de Haṭha Yoga.

Boas práticas!!!

Tales Nunes é antropólogo, professor e praticante de Yoga.

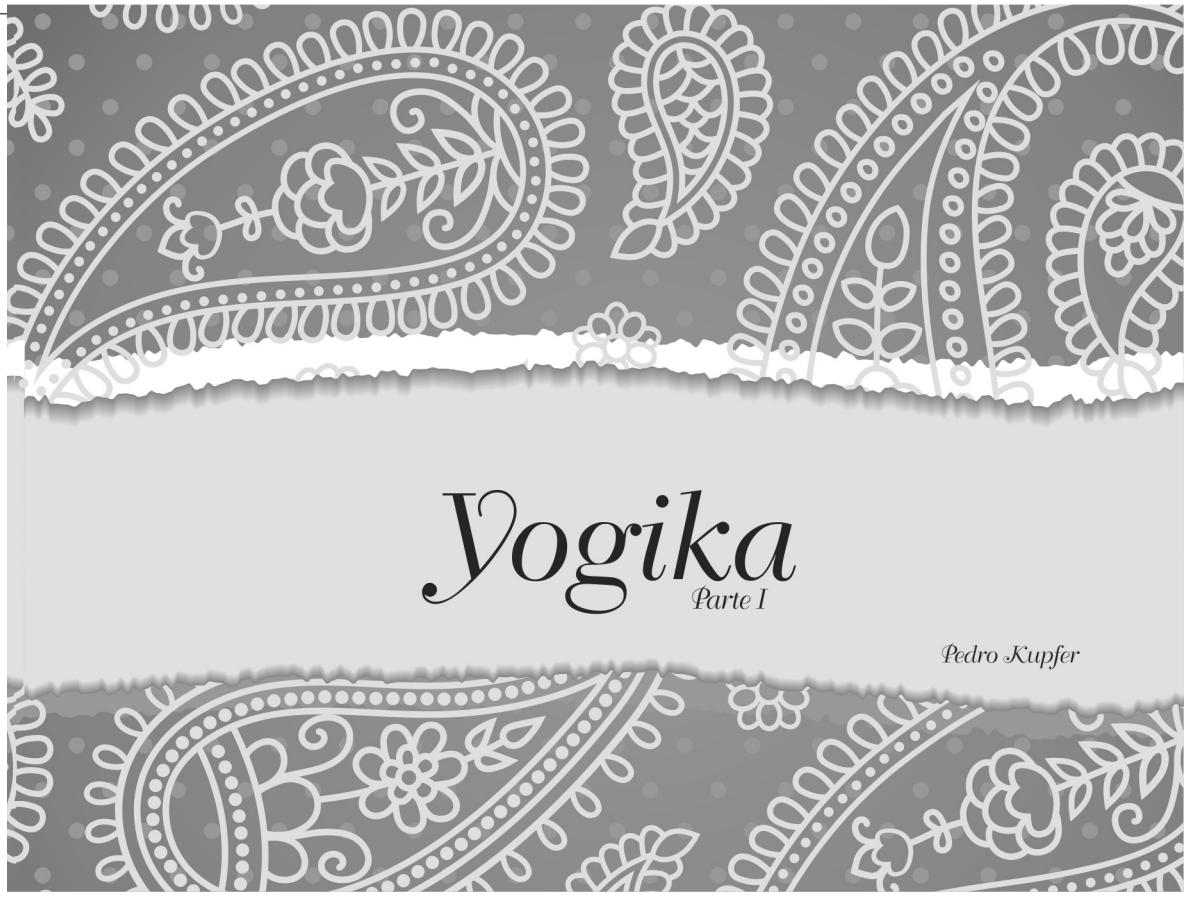
Leitura recomendada
"Haṭha Yoga - Its context, Theory and Practice" (Mikel Burley)
"The Yoga Tradition of the Mysore Palace" (N.E. Sjoman)

A Meditação na Tradição

O Karma Yoga é a lamparina,
O Bhakti Yoga é o combustível,
O Rāja Yoga é o pavio que mantém a chama,
O Jñāna Yoga é o ar que traz a luz,
que nos mantém conscientes.
Swāmi Dayānanda, *O que é meditação?*

Para que praticar?

Há uma felicidade que todo o mundo procura, mesmo sem saber, mesmo às cegas. Ao ponderar sobre aquilo que desejamos, chegaremos à conclusão que essa felicidade precisa preencher três aspectos. Ela deve ser:



1. felicidade absoluta – *kevalasukham*, *i.e.*, uma felicidade que não inclua nenhum tipo de sofrimento ou perturbação,

2. felicidade permanente – *nityasukham*, *i.e.*, uma felicidade que não termine, que não tenha hiatos nem pausas e, finalmente,

3. felicidade plena – *niradiśayasukham*, *i.e.*, uma felicidade que não possa ser melhorada, que nos deixe tão satisfeitos que não tenhamos nenhum pensamento que não seja o da mais absoluta satisfação.

Essa felicidade, que não aumenta nem diminui, que não varia, que não cessa nem nos deixa, é chamada *ānandam*. Ela parece ser ofuscada pelo sofrimento, que está sempre à espreita, sempre escondido na próxima esquina para nos surpreender e nos tirar a calma.

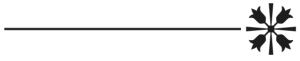
Assim, percebemos que o grande problema humano é justamente esse sofrimento, que por vezes nos parece inevitável e por vezes natural. A pergunta que cabe fazer, chegados neste ponto, é a seguinte: somos (ou fomos) bem sucedidos no esforço de encontrar essa felicidade? A meditação, aliada à compreensão de si mesmo, é uma ferramenta essencial para respondermos positivamente esta questão.

A tradição védica afirma que não há causa real nem razão suficiente para aceitarmos o sofrimento humano como algo natural e para não nos estabelecermos nessa felicidade com as três características que mencionamos acima. Para isso, precisaremos resolver um problema que está vinculado com a ideia que temos sobre nós mesmos.

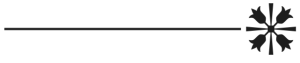
A falta de habilidade do homem para lidar com seus próprios problemas deriva da incompreensão do fato de que qualquer problema tópico é expressão de um problema de fundo, e que esse problema é sempre o mesmo: cada pessoa vê a si mesma como um ser incompleto, inadequado, condicionado e preso no sofrimento.

O maior problema do ser humano é o julgamento autodestrutivo. Os demais animais não têm esse problema: eles não ficam julgando se

estão bem vestidos, se precisam migrar para outro país ou mudar de carro para encontrar a felicidade. Enquanto esse problema não for resolvido, enquanto a pessoa não enxergar a si mesma como um ser completo e adequado, a vida irá sempre se mostrar como um problema insolúvel. Então, como sair dessa cilada?



A visão *yogika* nos mostra que apenas o conhecimento sobre o Ser elimina esse problema fundamental, e nos demonstra que não apenas os humanos, mas todos os seres são completos em si mesmos já que todos somos manifestações da perfeição de Īśvara.



Esse senso de inadequação que dá origem ao sofrimento surge da ignorância sobre a própria natureza. Quando descobrimos a nós mesmos como seres plenos e felizes, os conflitos desaparecem. A vida se torna um jogo e o viver, uma obra de arte que cada um constrói conscientemente, em harmonia com o *dharma*, o conjunto das leis universais e imutáveis que governam a criação.

Esse conhecimento é chamado
Brahmavidyā, e constitui o
ensinamento essencial do Yoga. O
meio para realizar esse conhecimento é
chamado Jñāna Yoga.

Como parte da tradição encontramos igualmente a arte do Karma Yoga, que consiste em realizar todas as ações como uma oferenda ao Ser, Brahman. Aceitar com gratidão os resultados das nossas ações, quaisquer que eles forem, é a essência do Karma Yoga. Ao mesmo tempo, essa prática está vinculada como o Bhakti Yoga.

Essa maneira de praticar, ou melhor, de *viver* o Yoga, é chamada Yogaśāstra, a ciência do Yoga. Esse Yogaśāstra se expressa na atitude da oferenda ao fazermos as ações, e na aceitação com gratidão do resultados delas. Este ensinamento é o corolário do Brahmavidyā. Para apreciar esse tipo de ensinamento, é preciso termos uma mente e um intelecto claros, livres de julgamentos destrutivos e preconceitos. Em suma, uma psiquê *yogika*. Assim, Brahmavidyā e Yogaśāstra são os dois grandes temas que configuram o alicerce da tradição védica.

A importância das práticas prévias

No entanto, para compreendermos quem de fato somos, para reconhecer essa identidade real, precisamos ter uma mente preparada. Para tanto existe um recurso chamado Upāsana Yoga que visa a nos dar essa clareza de visão. O Upāsana Yoga, no processo do autoconhecimento, deve ser praticado junto com o Karma Yoga, e sempre à luz do Jñāna Yoga.

Dizemos isto porque, contrariamente ao que possa parecer quando olhamos para aquela conhecida imagem de Buda sentado na postura do lótus sob a figueira, a meditação por si só não traz nem iluminação, nem liberdade, nem conhecimento. Assim, mesmo se a meditação não nos der essas três coisas (que aliás não são "coisas"), ela é muito útil e pode ser feita com outros cinco propósitos que veremos a seguir.

Esse processo de preparação da mente é conhecido como *antaḥkarāṇaśuddhi*, purificação

do psiquismo. Nas palavras de Swāmi Dayānanda: "*Antaḥkarāṇaśuddhi* é o *upādhi*, a condição para que a curiosidade pelo autoconhecimento, o *jijñāsaḥ*, tenha lugar, para que o desejo de conhecimento possa acontecer. O *antaḥkarāṇaśuddhi* visa à preparação, à criação de uma paisagem interna conduzente para *mokṣa*".

O *upāsana* pode praticar-se tendo em mente objetivos distintos: *sakāma upāsana* é útil para quem tiver em mente um benefício profano, enquanto que *niṣkāma upāsana* deve ser praticado como preparação da mente para *mokṣa*. No primeiro caso é de fundamental importância a forma. No caso do *sakāma upāsana* ser feito através de um mantra, por exemplo, a métrica, a fonética, a forma de respirar e a maneira de entoar são importantes.

Já no *niṣkāma upāsana* as regras não tem assim tanta importância, uma vez que o objetivo é trabalhar a preparação da mente e a concentração obtida durante o esforço da prática não se perde em caso dela ter que ser interrompida por algum motivo.

Os cinco passos do Upāsana Yoga

Na *Kaṭha Upaniṣad*, compara-se o corpomente a um veículo através do qual é possível alcançar uma meta, na belíssima parábola do Ser e a carragem:

"Imagine o Ser como o senhor de uma carruagem realizando uma jornada. O corpo é a própria carruagem. O discernimento é o cocheiro. A mente, as rédeas. Os sentidos, dizem os sábios, são os cavalos, as estradas que eles percorrem, os labirintos do desejo. Quando o Ser é confundido com o corpo, a mente e os sentidos, ele parece desfrutar o prazer e sofrer a dor. Quando

> falta ao homem discernimento e à sua mente disciplina, os sentidos disparam e tornam-se incontroláveis, como cavalos selvagens. Porém, quando o homem possui discernimento e uma mente disciplinada, seus sentidos, como bem treinados cavalos, facilmente respondem ao freio. Aquele que não tiver discernimento, que não tiver disciplinado a mente, que não for puro de coração, não alcançará a meta, ficando preso ao ciclo de mortes e renascimentos sucessivos" (I:3,4-7).

Assim como um veículo deve estar em bom estado e com boa manutenção para alcançar seu destino, da mesma maneira o corpomente precisa estar igualmente funcional e em boa saúde para que o praticante possa se dedicar ao autoconhecimento. Neste trecho, a *Upaniṣad* nos fala da importância de administrar adequadamente as faculdades e funções psicofísicas para que elas sirvam ao propósito maior, que é *mokṣa*.

Para tanto, é necessário disciplinar o pensamento, bem como aprender a usar o discernimento e a comandar os órgaõs dos sentidos e das ações. É para isso que serve o Upāsana Yoga. O papel do *upāsana* enquanto preparação do psiquismo no Yoga, seria comparável ao condicionamento físico que o atleta precisa fazer para se preparar para a prática de um esporte exigente. Há cinco etapas nesse processo. Enquanto as primeiras quatro fases são preparatórias, a última é o que poderiamos chamar de meditação real:

1) **meditação para relaxar,**
2) **meditação para focar,**
3) **meditação para expandir,**
4) **meditação sobre os valores, e**
5) **meditação vedāntica**

1) Meditação para relaxar

Esta meditação tem como objetivo principal dar um estado de relaxamento mental, emocional e físico ao praticante. É feita como condição essencial para iniciar o processo do autoconhecimento já que, sem um relaxamento prévio, o sucesso nas práticas subsequentes fica comprometido.

Este tipo de meditação implica uma abstração física, verbal e sensorial, que culmina num estado de descontração mental. Ela é especialmente importante na atualidade, considerando o modo de vida estressante que a sociedade nos impõe. A meditação relaxante é muito fácil de se praticar: apenas dedique um tempo por dia, de alguns minutos, a cultivar um estado de relaxamento.

Você pode fazer isso através da observação da respiração abdominal, da repetição de um mantra, ou da criação de impressões mentais positivas, como por exemplo quando buscamos um lugar tranquilo, perto da natureza (ou visualizando a natureza, se isso não for possível), onde possamos nos descontrair e apreciar a beleza da criação. Para este exercício preparatório, você não precisa assumir a tradicional posição sentada no chão. Ele pode ser feito deitado em *śavāsana*, a postura de relaxamento, deitada.

2) Meditação para focar

A meditação para se focar nos ajuda a treinar a mente no sentido de desenvolver a tranquila atentividade, bem como a capacidade de permanecer focado por um período de tempo. Essa capacidade é útil para tudo: desde a prática de esportes ao estudo, desde o trabalho ao estudo, desde a prática de *āsanas* à de *prāṇāyāmas*, mantras e outras.

Para este tipo de meditação, recomendam-se as práticas de *mānasa pūjā*, *pūjā* mental, *mānasa pārāyana*, canto mental, e *mānasa*

japa, repetição mental de um mantra. A diferença entre o segundo e o terceiro tipo destas meditações é que na segunda a palavra canto se refere a qualquer prece, *śloka* ou *stotram* feito mentalmente, enquanto que na terceira a prática se faz somente sobre um dos nomes ou aspectos de *Īśvara*, escolhido para esse fim.

3) Meditação de expansão

Esta prática aparece já num dos primeiros e mais antigos *śāstras* do Yoga: a *Taittirīya Upaniṣad*. Chama-se *viśvarūpa dhyānam*. Nela, aprendemos a expandir a mente através da visualização, ou da tomada de consciência, da totalidade da criação. Dessa maneira, conseguimos transcender a identificação com as pequenas coisas do cotidiano que, via de regra, aumentam desmesuradamente em nosso pensamento até se tornarem monstros de sete cabeças.

Esse tipo de perspectiva equivocada nos leva, via de regra, a noções equivocadas que, por sua vez, nos fazem agir de maneira errada e, ainda, a obter resultados indesejáveis a partir dessas ações. A meditação da expansão nos ajuda a compreender objetivamente o lugar de cada coisa e o significado dos papéis que representamos na vida.

Durante essa meditação, olhamos para nós mesmos na perspectiva do Todo, e assim passamos a conhecer o nosso lugar na ordem das coisas. Quando olhamos para o mundo como manifestação de *Īśvara*, e depois percebemos nossas questões pessoais nessa mesma perspectiva, as preocupações simplesmente ficam muito menores do que nos pareceram no início.

4) Meditação sobre os valores

Este tipo de meditação é também chamado por Swāmi Paramārthānanda de meditação da transformação, já que ela implica uma mudança de paradigmas e de perspectiva da visão de si mesmo através da mudança dos padrões de pensamento. Modificando, mudando para melhor esses padrões, transformamos a nossa própria vida, uma vez que o pensamento determina a ação e esta, por sua vez, o nosso próprio destino.

Dentro do *sādhanachatuṣṭayam*, as quatro qualificações do *mumukṣu* que veremos mais adiante, encontramos um grupo de seis virtudes chamado *śamādiṣatkasampattiḥ*: desenvolver o comando sobre a mente, o controle sensorial, a capacidade de se ater aos próprios deveres, cultivar a paciência, desenvolver a capacidade de se concentrar e confiar no ensinamento. Estes podem ser objetos de meditação nesta categoria de *upāsana*.

Afora eles, encontramos uma coleção de 16 *upāsanas* na *Taittirīya Upaniṣad*, uma belíssima lista de 20 valores universais sobre os quais meditar, no capítulo XIII da *Bhagavadgītā*, bem como outra lista de 10 preceitos de conduta no *Yogasūtra*, chamados *yamas* e *niyamas*, que ainda são complementados de uma maneira muito linda pelos seis valores do *Sanatsujātīyaṁ*, um instrutivo diálogo sobre a vida de Yoga inserido no *Mahabhārata*. No verso 43 desse diálogo, o sábio Sanatsujāta ensina ao rei cego Dhṛtaraṣṭra que há seis formas de praticar, vinculadas com outros tantos valores. Existem muitos caminhos, adequados para as diferentes sensibilidades das pessoas.

O conselho que o *ṛṣi* dá para o rei é que o tipo de ensinamento deve estar em função da história pessoal de cada um, para adaptar a forma de expor o conhecimento à maneira de ser da pessoa. O professor, dessa maneira, precisa ver em que ponto está cada praticante e fazer as escolhas certas para ajudá-lo com eficiência. As seis formas de prática são as seguintes:

A) ***Satyam***, fazer coincidir palavras, pensamentos e ações,

B) ***Ārjavan***, retidão de conduta, sinceridade,

C) ***Hrīḥ***, simplicidade, humildade,

D) ***Dama***, equanimidade, autocontrole,

E) ***Śauchan***, pureza interior, e

F) ***Vidyā***, conhecimento de si mesmo.

5) Meditação vedántica

Esta última fase da prática consiste em contemplar as verdades que já foram compreendidas, para uma melhor assimilação do ensinamento. Para tanto, devemos escolher um aspecto específico desse ensinamento e nos concentrar nele, de maneira que, ao integrá-lo à nossa personalidade, ele nos ajude a nos livrar de crenças, preconceitos e erros de visão sobre nós mesmos.

O outro nome dado a esta prática é *nididhyāsanam*. Nos aprofundaremos no propósito dela na segunda parte do presente artigo. Reconhecendo que o corpo é apenas um instrumento para realizar ações, usamos esse instrumento sabendo que não somos ele. Esse é um dos grandes temas da meditação vedántica. Outros temas são a não-identificação com o pensamento, a não-identificação com as emoções, a não-identificação com os desejos e a não-identificação com o ego.

Em oposição a essas identificações equivocadas, a visão védica nos mostra que somos Consciência plena, *manifestada* na forma do complexo corpomente. Assim, essa parte da prática consiste em meditar sobre a essência do ensinamento, que recebe o nome de *mahāvākya*, "grande afirmação". Através dessas meditações, corrigimos a visão equivocada que possamos ter, por exemplo, em relação ao que significa viver: não nascemos na hora em que nossa mãe nos deu à luz, nem morreremos na hora em que a vida abandonar o organismo.

O corpomente é um instrumento temporário nascido da combinação inteligente dos cinco elementos, aos quais retornará quando a vitalidade o abandonar. Este instrumento é um presente, uma dádiva que usamos para aprender e crescer, mas nós não começamos nem terminamos nele. Isso precisa ficar claro. Fazem-se processos semelhantes em relação às emoções, pensamentos, desejos e demais processos, no início de cada meditação. Na segunda parte desses exercícios, podemos ainda escolher um *mahāvākya*, uma destas importantes sentenças que abordaremos na próxima edição. Até lá e boas práticas! *Namaste!*

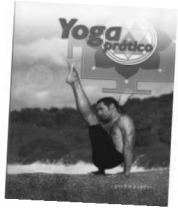
Pedro pratica Yoga há tempos. Edita o site www.yoga.pro.br.

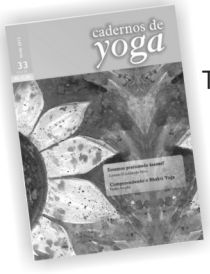
LOJA VIRTUAL

cadernos de yoga

DESBRAVE NOSSA LOJA.
ENCONTRE O CONHECIMENTO

LIVROS
PEDRO KUPFER





Todas as edições dos Cadernos de Yoga

COMPLETE SUA COLEÇÃO!

www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

yoga na prática

Entrevista com

Anmol Arora

Anmol Arora nasceu na Índia em 1965 e radicou-se com a sua família no Brasil. Formou-se em Medicina e fez especialização em Psiquiatria no Rio Grande do Sul. Reside em Porto Alegre, onde trabalha numa visão humanística usando técnicas de autoconhecimento e Yoga. Dirige a ONG Mente Viva que mantém um projeto de Meditação pela Paz nas Escolas.
Ministra palestras e cursos sobre a Meditação pela Paz Universal e sobre O Princípio Universal do poder e energia feminina.
Co-autora do Livro Terapias Quânticas, do física quântico Harbans Lal Arora.

Como foi crescer numa família indiana numa cultura completamente diferente como a do Brasil?

A experiência é muito rica. Passamos por vários choques culturais e com o passar dos anos conseguimos equilibrar as diferenças. O espírito aberto da minha família ajudou bastante. Creio que ficamos com o melhor das duas culturas e aplicamos isso no nosso dia a dia.

Você cresceu numa família de *yogis*, conte-nos um pouco como foi o seu contato com o Yoga.

A minha mãe fez o primeiro Curso de formação para professores de Yoga na Índia em 1975. Voltamos para lá e ficamos por 8 meses. Depois retornamos para o Brasil. Eu tinha 10 anos e ela me levava junto para algumas aulas de Yoga. Lembro que acordávamos as 4 da manhã e pegávamos um trem que atravessava a cidade de Nova Delhi e tínhamos aula de Yoga as 6 horas. Era inverno e eu congelava muitas vezes no *śavāsana* final. Hoje sou grata à insistência da minha mãe. Ela é professora de Yoga desde então. Quanto a influência de meu pai, com ele comecei a meditar e praticar mais o Karma Yoga. Ajudar os outros levando a meditação a populações mais carentes é um grande legado deixado pelo meu pai. A minha única irmã também é professora de Yoga, além de psicóloga. Minha família é uma grande benção.

Por que você optou pela Psiquiatria?

Sempre gostei de ouvir as pessoas. Gosto muito do desafio de melhorar os estados emocionais e trocar antigos paradigmas geradores de sofrimento por novos mais saudáveis. Conhecemos ainda pouco do cérebro e saber como se mistura o físico, o emocional e o espiritual me atrai muito. Com certeza ter um maior entendimento dos meus próprios conflitos também me ajudou nessa escolha.

Você tem um trabalho muito bonito de Yoga para crianças em escolas de Porto Alegre. Em que consiste esse trabalho?

Ensinamos técnicas simples de respiração e concentração para os professores interessados de cada escola. Eles se comprometem a aplicar os exercícios na sala de aula com os alunos diariamente. Fazemos visitas regulares às escolas. Damos assistência aos professores e, muitas vezes, levamos a técnica diretamente para novas turmas. Até agora, temos apenas escolas públicas participando do projeto.

Quais as técnicas são aplicadas às crianças e quais são os benefícios que você observa?

Basicamente duas: alguns minutos de consciência da respiração seguidos da repetição primeiro em voz alta e depois em silêncio das seguintes frases:

1- Estou em paz;

2- Nossas famílias e amigos em paz;

3- Nossa escola em paz;

4- Nosso bairro em paz;

5- Nossa cidade em paz.

Às vezes no início fazemos alguns exercícios em pé, como o da gargalhada. Observamos que as crianças ficam mais afetivas e positivas.Temos também alguns depoimentos de famílias que trazem que as crianças estão mais calmas e concentradas. Começamos a aplicar questionários de pesquisa numa das nossas escolas para trazer para o mundo científico a comprovação de

melhora nas funções cognitivas e no nível de satisfação dos alunos que aplicam a técnica com regularidade.

Como o Yoga pode ajudar no trabalho psicoterápico ou mesmo psiquiátrico?

No consultório uso mais técnicas de autoconhecimento, por exemplo o Focar. Simples exercícios de observação do ritmo respiratório ajuda muito na consciência do aqui e agora, além de diminuir a fixação das emoções negativas. É uma grande ferramenta que ajuda na liberação das emoções por trabalhar nos dois hemisférios cerebrais. Com o tempo todos os pacientes aprendem a meditar. Todas as técnicas usadas são ensinadas aos pacientes. Dessa forma, os tratamentos são mais breves e os pacientes não criam dependência emocional do terapeuta. Em geral, quando eles sentem que a sua taça do amor está transbordando, sentem vontade de ajudar os ostros e muitos começam a fazer trabalhos voluntários. Observo que os pacientes se tornam menos egoístas e se tornam cada vez mais altruístas com essa abordagem.

Como você acha que a Psiquiatria e a Psicologia podem contribuir ou já contribuíram com o Yoga?

O entendimento das patologias como uma desconexão da sua essência e da sua verdade ajuda a valorizar o Yoga como um grande caminho para essa reconexão.

O Yoga pode ser eficaz no tratamento de transtornos comportamentais? Há estudos que comprovam?

Quando os transtornos são leves, muitas vezes a prática de relaxamento, *prāṇāyāmas* e meditação são suficientes para tratar os desequilíbrios. Quando o quadro é mais complexo, precisamos aliar a outros tratamentos, como por exemplo o medicamentoso. Não uso *āsanas* com os meus pacientes. Para os que se interessam, encaminho para boas escolas de Yoga. Há alguns estudos demonstrando a melhora de algumas doenças, entre elas a depressão e o pânico.

No Ocidente, o conceito de saúde vem se transformando. Sabemos que saúde não é simplesmente ausência de doenças. Como podemos dentro da nossa realidade atual aplicar esse conceito a partir do Yoga e suas práticas?

Em geral, a pessoa que pratica Yoga tem uma visão holística do ser humano. Ela busca respirar melhor, alimentar-se bem, ter mais contato com a natureza e, principalmente, coloca mais atenção na prevenção de doenças. Acredito no exemplo como a grande ferramenta para a mudança. Falar bonito é muito fácil. Dar um exemplo de *yogi* é o desafio. Esse sim é o grande canal. Para mim, Karma Yoga é sempre a etapa final. Fazer por nós mesmos com certeza é o primeiro passo. Agora, fazermos boas ações para os outros e para esse planeta é o Yoga maior.

Qual é o impacto que uma meditação em grupo com intenção da paz tem na sociedade?

Num primeiro momento uma melhora na vibração das pessoas, gerando uma onda positiva de paz. Se vários grupos em diferentes comunidades melhoram, comprovaremos a experiência do centésimo macaco. Com o tempo veremos gerações de crianças filhos de pessoas mais em paz. Sabemos que mais adiante isso poderá provocar modificações também a nível genético e o estado de paz se tornará um estado mais fácil de ser sentido pelo ser humano.

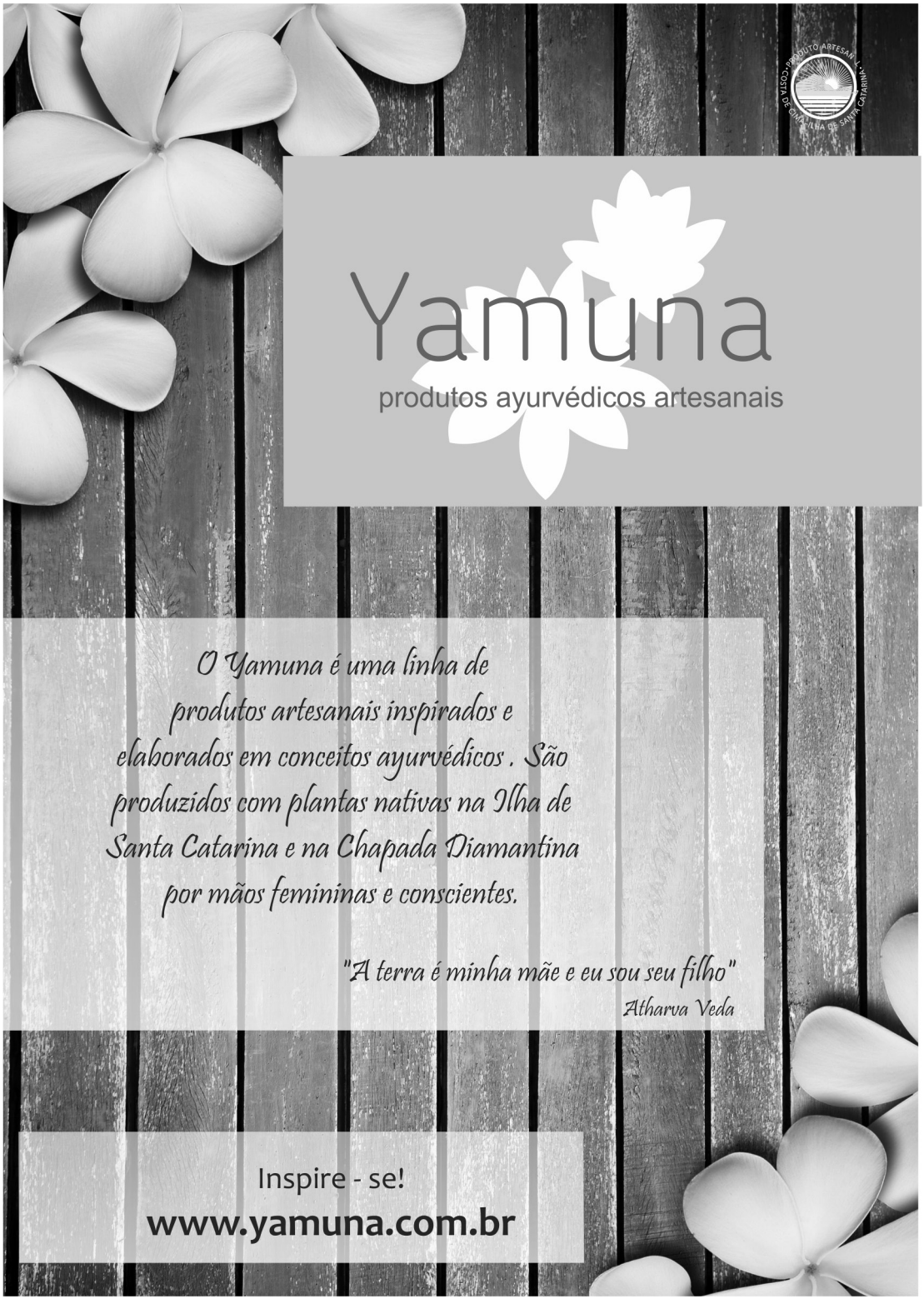
Qual a importância da oração individual e socialmente?

A oração individual é uma prática que exige disciplina. Devemos sempre começar por ela. Quando oramos em grupo temos a energia multiplicada. Cada vez mais grupos rezam unidos, mesmo quando não estão fisicamente juntos. A física quântica nos ajuda a entender que tempo e espaço quânticos vão bem além dos conceitos cartesianos usados no mundo em geral.

Hoje muitas críticas são feitas a uma descaracterização do Yoga, como se o Ocidente fosse responsável por um desvirtuamento de um conhecimento tradicional indiano. O que você acha disso?

Sou extremamente grata ao povo ocidental, pois foram eles que mais valorizam e divulgaram o Yoga. Muitos ocidentais foram aprender o Yoga na Índia e trouxeram a prática para o Ocidente. Se dependêssemos dos indianos para isso, não teríamos essa expansão do Yoga pelo mundo.

Nessa passagem, com certeza foram feitas adaptações para facilitar o entendimento e a aplicação dessa prática em culturas diferentes. Nenhum conhecimento milenar se desvirtua dessa forma. Mesmo que o ocidental use um pouquinho do Yoga na sua vida, com certeza sentirá mudanças positivas em si e também nas pessoas que o cercam. Ao invés de nos preocuparmos com a transmissão super detalhada dos conceitos do Yoga, está na hora de colocarmos mais atenção na mudança de valores que o Yoga gera numa sociedade. Se as pessoas estão mais respeitosas, amorosas, bondosas e saudáveis, isso é Yoga. Os indianos dificilmente se preocupam com a descaracterização do Yoga. Creio que seja uma preocupação maior dos ocidentais.


PRODUTO ARTESANAL
COSTA DE DENTRO ILHA DE SANTA CATARINA
Yamuna
produtos ayurvédicos artesanais
O Yamuna é uma linha de produtos artesanais inspirados e elaborados em conceitos ayurvédicos . São produzidos com plantas nativas na Ilha de Santa Catarina e na Chapada Diamantina por mãos femininas e conscientes.
"A terra é minha mãe e eu sou seu filho"
Atharva Veda
Inspire - se!
www.yamuna.com.br

O Simbolismo do *Guru*

e a Linhagem de Mestres

Vedānta é um meio de conhecimento a respeito de um assunto muito peculiar. Diferente de qualquer outro tipo de conhecimento, em Vedānta não falamos de um objeto que seja diferente do sujeito; falamos sobre a natureza do próprio sujeito, a verdade daquele que conhece. E para adquirir este conhecimento não é possível fazê-lo sozinho; da mesma forma que os olhos não podem ver a si mesmos sem a ajuda de um espelho, o autoconhecimento só é adquirido através do estudo com um professor adequado, chamado em sânscrito de *guru*.

Guru significa, literalmente, "aquele que remove a escuridão (da ignorância)". A tradição védica ensina que o indivíduo já é livre de limitação, mas que, devido à ignorância a respeito de si mesmo, considera a si mesmo como um ser limitado, buscando a todo momento tornar-se aquele Ser ilimitado que, de fato, já é. O método de Vedānta consiste em evidenciar como as conclusões a respeito de si mesmo estão equivocadas e, em seguida, revelar a

sua verdadeira natureza livre de limitação. As escrituras contêm todo este conhecimento; contudo, elas requerem um professor que já o tenha adquirido, sendo capaz de revelar o significado de cada termo, livre de interpretações subjetivas e pessoais e mantendo rigorosamente as explicações tradicionais, preservando o método e, por conseguinte, garantindo a continuidade do conhecimento para as gerações seguintes.

As próprias escrituras consistem em diálogos entre mestres e discípulos. Nas *Upaniṣads*, diversos *ṛṣis*, os primeiros sábios, transmitem o conhecimento a discípulos muito qualificados e famosos. Na *Bhagavad Gītā*, Kṛṣṇa ensina a seu primo Arjuna, e mesmo as *Purāṇas* são diálogos de mestres famosos que narram as linhagens de reis, as histórias mitológicas e o ensinamento de Vedānta a seus discípulos.

O processo de ensinamento é constituído de três momentos. No primeiro, *śravaṇam*, o estudante escuta as palavras das escrituras a partir do professor. Mas Vedānta não constitui uma crença, onde se acredita simplesmente no que o professor diz; Vedānta consiste em um conhecimento, e por isso é preciso que o estudante compreenda claramente o que a tradição pretende transmitir. Desta forma, o segundo momento é *mananam*, o questionar aquilo que foi escutado. Nada do que é escutado pode contrariar a lógica ou a experiência e, ainda assim, ser considerado verdadeiro. Desta forma, em *mananam* o estudante se depara com aparentes contradições e dúvidas, que são levadas ao professor e devidamente sanadas, até que haja um entendimento claro. Finalmente, o terceiro momento é *nididhyāsana*, a contemplação sobre aquilo que foi escutado e devidamente compreendido, de modo que não seja meramente um entendimento intelectual, mas que o estudante possa assimilar e contemplar o conhecimento por si mesmo.

Fica claro, portanto, que o papel do professor é fundamental. É ele que desdobra o significado das escrituras, explicando cada termo apropriadamente. Em sânscrito há muitas palavras que contêm em si mesmas inúmeros significados diferentes. Como saber, então, qual deles se aplica a um determinado verso? Apenas um professor imerso na tradição oral será capaz de ensinar de forma a revelar o conhecimento contido nas escrituras. É também o professor que elimina as dúvidas dos alunos, que muitas vezes são específicas demais para serem encontradas em algum livro ou outro meio indireto. Além disso, situações que o aluno enfrenta em sua vida podem ser levadas ao professor, que ajuda o estudante a compreendê-las melhor à luz do conhecimento, permitindo que o entendimento se manifeste em sua própria vida. Portanto, o contato direto e regular com o professor, ainda que pouco frequente, é necessário para que o processo de ensinamento seja bem sucedido.

Dentro da tradição védica o *guru* é reconhecido pelo seu conhecimento e, por isso, reverenciado. Ao iniciar um estudo formal em um *āśram*, o estudante se coloca como discípulo do professor, saudando-o ao encostar sua testa em seus pés, ou encostando as mãos em seus pés e levando-as à testa. Este gesto de reverência gera muitas reações aos ocidentais. Contudo, é preciso entender claramente seu significado. Os pés são a base de apoio do corpo. Eles são o suporte, através dos quais se é possível estar em pé e andar. Mas a base que constitui o professor é seu conhecimento, e por isso seus pés representam sua sabedoria, aquilo que é sua base fundamental. Portanto, ao reverenciar os pés do mestre o aluno está, na realidade, reverenciando o conhecimento, e não a pessoa em si, ainda que ela possa ter uma grande história de vida e uma importância pessoal para o aluno. Ele reconhece que o professor tem um conhecimento que ele não tem, e por isso baixa seu ego frente a este conhecimento, de modo a abrir espaço em sua mente para que possa compreender adequadamente.

O conhecimento do professor não tem, realmente, origem nele. Tudo o que ele faz é transmitir o ensinamento da forma como ele aprendeu de seu professor, mantendo a tradição viva. Seu professor, da mesma maneira, ensinou da forma como ele aprendeu do professor dele, que também assim o fez. Desta forma, podemos ir buscando a origem deste conhecimento, buscando aquele que foi o primeiro dos professores.

Verdadeiramente, este conhecimento revelado pela tradição védica existe sempre, uma vez que trata da própria verdade imutável e eterna de todas as coisas. O conhecimento de qualquer objeto está disponível enquanto o objeto existe, pois sua existência e o conhecimento a respeito dele são indissociáveis. Desta forma, se o assunto de Vedānta é o Ser Absoluto, que é eterno, evidentemente o conhecimento a respeito dele também o é, e por isso é chamado Sanātana Dharma, aquele conhecimento que nunca perece, sendo *apauruṣaya*, ou seja, não tendo sido criado por nenhum homem. Desta forma, é dito que este conhecimento teve origem na própria Ordem Cósmica, que é *Īśvara*, constituindo sua própria verdade. E, assim, as inúmeras histórias mitológicas descrevem como este conhecimento ficou disponível a nós.

A tradição narra inúmeras histórias de como o Universo foi criado. É dito que Brahmā, o criador, manifestou toda a Criação a partir de si mesmo, em sua própria mente, imaginando todas as coisas. Simbolicamente, isto significa que todo o Universo não existe separadamente dele, mas existe como sua própria manifestação. Sua esposa, Sarasvatī, que é todo o conhecimento, tem origem nele próprio, e após manifestar os três mundos, Brahmā gerou, de sua própria mente, um grupo de seres, os chamados *prajāpatis*, seus filhos que o ajudariam na criação do Universo. A partir deles surgiram animais e humanos, *devas* e *asuras*, e todos os outros seres.

O conhecimento de todas as coisas, incluindo o autoconhecimento, é Sarasvatī, que se manifesta na forma dos *Vedas*. A seus filhos, Brahmā revelou seu conhecimento na forma destas

escrituras. E assim, sendo chamados *ṛṣis*, "aqueles que veem", estes sábios transmitiram este conhecimento a seus discípulos, dando impulso, assim, ao *guru-śiṣya-paramparā*, a linhagem ininterrupta de mestre e discípulo.

Diversos foram os sábios do passado que receberam os *Vedas*, e cada *mantra* que os constituem é associado ao *ṛṣi* que o visualizou em meditação e o transmitiu adiante. É dito que a entoação de um *mantra* além de produzir um efeito meramente por ser uma oração como qualquer outra, produz também três outros efeitos específicos dele mesmo. Um devido à métrica do *mantra*, que assim tem um determinado número de sílabas, entoadas de uma forma determinada, gerando efeitos sutis na mente; outro efeito é devido à deidade que é reverenciada através do *mantra* representando um aspecto da Ordem Cósmica, e está associado, portanto, a esta capacidade no Universo; e por fim, há um terceiro efeito, associado ao *ṛṣi* que recebeu o *mantra* em meditação. É dito que o mérito do *ṛṣi*, sendo um grande sábio, é transmitido através do *mantra*, resultando em benefícios àquele que o entoa ou mesmo o escuta.

Ainda que tenha havido inúmeros *ṛṣis*, tradicionalmente eles são contabilizados como sendo sete, sendo chamados coletivamente de *saptaṛṣis*, os "sete *ṛṣis*". A partir de cada um destes *ṛṣis*, que receberam os *Vedas*, iniciou-se uma linhagem de mestres, que se ramificaram como inúmeros galhos, mas que da mesma forma têm origem em um único tronco, que é *Īśvara*. Desta forma, fica claro, novamente, que os *Vedas*, e por conseguinte toda a tradição védica, não foi elaborada por um ou mais homens que tiveram uma ideia, mas foi revelada pela própria Ordem Cósmica, tendo nela, portanto, sua origem.

Estes *ṛṣis* foram, então, posicionados no céu, na forma da constelação de Ursa Maior, sendo a constelação de *saptaṛṣis*, na Índia. É constituída, então, de sete estrelas, bem próximas do pólo norte celeste, diariamente girando em torno da estrela polar, chamada na Índia de Dhruva, "aquele que é constante", a estrela que nunca se move,

mas em torno do qual tudo gira. Simbolicamente, Dhruva representa *Brahman*; os *saptaṛṣis*, portanto, são aqueles que estão mais próximos de Dhruva, representando os primeiros sábios.

De acordo com os mitos de criação, portanto, as linhagens de mestres têm início com Brahmā, o criador, que revelou os *Vedas* aos *ṛṣis*. Mas nestas histórias o foco é a explicação do processo de criação; quando o foco é a sucessão discipular, é dito que a sua origem é Dakṣiṇāmūrti, aspecto de Śiva como primeiro mestre.

Śiva, sendo o destruidor, está relacionado à ascese, às disciplinas de Yoga e à renúncia. É ele que põe fim às formas e que transforma todas as coisas. Em última instância, é ele quem destrói a ignorância e todo o sofrimento derivado dela, sendo, portanto, o maior dos mestres, o próprio conhecimento do Eu. Verdadeiramente, Śiva é *Īśvara*, a Ordem Cósmica, que é a origem deste conhecimento e de toda a tradição.

Neste aspecto de Dakṣiṇāmūrti, o primeiro mestre, Śiva é representado sentado aos pés de uma figueira-da-índia, ensinando a quatro discípulos que o reverenciam. Ele se volta para o sul - *dakṣiṇa*, em sânscrito -, e por isso é, literalmente, "a forma que se volta para o sul". Esta direção é governada por Yama, o deus da morte, e por isso é dito que as orações aos *devas* não devem ser realizadas voltando-se para o sul. Os altares também não devem estar virados para lá, tampouco as imagens das divindades, sendo considerada uma posição inauspiciosa. Os altares devem ser voltados para a direção leste, onde nasce o Sol, representando a luz do conhecimento; caso não seja possível, o norte é a direção mais indicada; se nem o norte está disponível, então o altar deve voltar-se para o oeste. Entretanto, nunca deve ser voltado para o sul.

A morte existe para todas as formas. Mas a tradição ensina que todas as formas são aparentes, não tendo uma realidade absoluta. Todas as formas são projeções sobre uma base que é a verdade delas, conferindo a elas realidade. O pote, o vaso e o cinzeiro são dependentes do barro, que é a base fundamental destes objetos. A destruição destes objetos são, de fato, a destruição das formas, mas o barro em si mesmo não é afetado por isto. De forma semelhante, todo o universo, incluindo todos os objetos, são formas projetadas no Ser Absoluto; que morte há, portanto, para este Ser? A morte só existe caso consideremos as formas como absolutamente reais, e por isso a raiz da morte é a ignorância. De fato, o Ser é eterno, e da mesma forma é o sábio que tem conhecimento de que não é este indivíduo limitado, se identificando com a Plenitude. Portanto, para Dakṣiṇāmūrti, que é o próprio autoconhecimento, não há morte alguma, e por isso ele está voltado para o sul, direção da morte e ignorância, uma vez que não é tocado por elas.

A figueira-da-índia é símbolo do *samsāra*, o ciclo de nascimento e morte que constitui todo o Universo, com suas inúmeras formas. Em sua base, portanto, está sentado Dakṣiṇāmūrti, indicando que ele é aquela base fundamental a partir do qual tudo o mais surge.

Este símbolo é recorrente na tradição, sendo tradicional os professores ensinarem aos pés desta árvore.

Os quatro braços de Dakṣiṇāmūrti seguram um *ḍamaru*, o tambor em forma de ampulheta através do qual Śiva toca os sons cósmicos da criação; uma chama, através da qual ele consome todas as coisas, dissolvendo-as em si mesmo; e os *Vedas*, indicando que todo o conhecimento deriva dele. A quarta mão se encontra em *cinmudrā*, o gesto que representa o conhecimento, onde o indicador, representando o ego, toca o polegar, indicando *Brahman*, simbolicamente evidenciando o conhecimento do Eu.

Sentado aos seus pés encontram-se quatro discípulos velhos, em contraste com o semblante jovial de Dakṣiṇāmūrti. A juventude representa a eternidade, evidenciando que o sábio se identifica com *Brahman*, o eterno, que nunca declina ou perece. Seus discípulos, ainda que representados como velhos, indicando a ignorância e insensatez do aprendiz, são chamados *sanatkumāras*, "aqueles que são sempre jovens", uma vez que tenham adquirido o conhecimento.

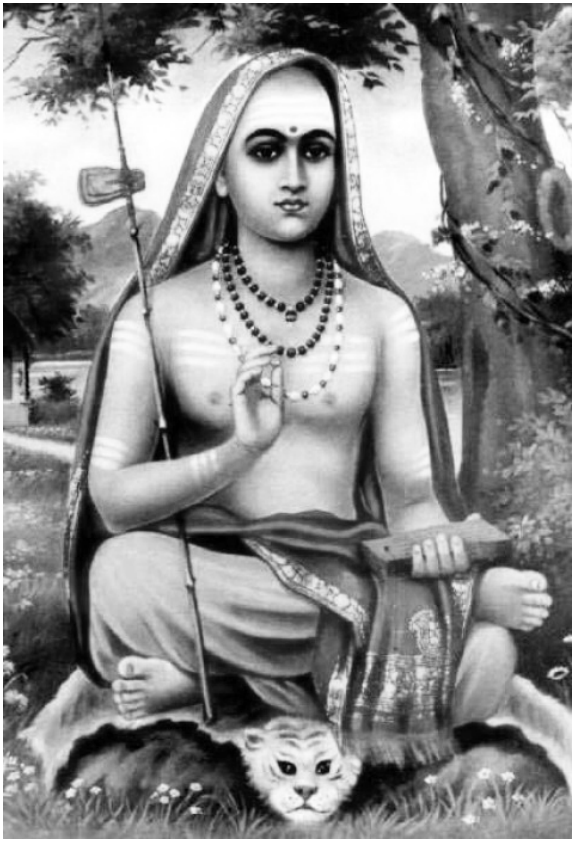
A história conta que Brahmā, ao gerar seus filhos, deu origem primeiramente a quatro *ṛṣis*, chamados *sanatkumāras*, para ajudá-lo na criação do Universo. Contudo, estes *ṛṣis* não estavam interessados no mundo, e logo que nasceram decidiram se afastar para se dedicar ao estudo de Vedānta. Brahmā, muito descontente, gerou novos filhos, os Prajāpatis, que o ajudaram a constituir todo o Universo. Os quatro *sanatkumāras*, então, foram em busca de alguém que pudesse lhes ensinar, e para isto pediram a Śiva, que surgiu na forma de Dakṣiṇāmūrti e transmitiu a eles o conhecimento.

Esta história tem como objetivo justificar, dentro da mitologia, o porquê de Śiva surgir como primeiro mestre, em contraste com a história frequente de Brahmā. Contudo, os *sanatkumāras* representam os mesmos *ṛṣis* que deram origem à tradição, não sendo diferentes, realmente, dos *prajāpatis*. Novamente, enquanto estes são mencionados

nas histórias que focam na criação do mundo, aqueles são mencionados nas que focam na origem do *paramparā*, mas ambos os grupos representam os mesmos *ṛṣis* que receberam os *Vedas* em meditação a partir da Ordem Cósmica.

Śaṅkara

Dos inúmeros mestres de Vedānta, Śaṅkarācarya se destaca como tendo importância primordial. Tendo vivido supostamente no século VIII e nascido em Kalady, em Kerala, ao sul da Índia, este grande mestre tinha uma clareza fora do comum, deixando um legado de comentários e textos próprios que são estudados até hoje.



A história conta que seus pais não tinham filhos, e fizeram uma disciplina para que Śiva satisfizesse este desejo. De acordo, Śiva ofereceu a eles uma escolha: um filho que viveria muitos anos, mas que não seria muito inteligente, ou um filho que viveria pouco, mas que seria brilhante. Eles optaram pelo segundo, e lhe deram o nome de Śaṅkara, em homenagem a Śiva, sendo um de seus inúmeros nomes.

Desde cedo Śaṅkara mostrou ter imensa sabedoria. Muito jovem perdeu seu pai, passando a ser criado apenas por sua mãe. Em seu coração havia uma enorme tendência à renúncia. A tradição ensina que a renúncia

deve ser feita apenas por aqueles que realmente não têm o menor interesse na vida dentro da sociedade, e mesmo assim apenas se sua família estiver de acordo. Uma vez que a renúncia significava renunciar até mesmo à sua família, sua mãe não permitia que Śaṅkara renunciasse, especialmente em se tratando de um garoto. Um certo dia, aos cerca dos oito anos de idade, Śaṅkara entrou em um rio para nadar, quando foi agarrado por um crocodilo. Sua mãe, em desespero, nada podia fazer. O menino, considerando que a morte era certa, pediu a sua mãe que permitisse que renunciasse, já que era prática na Índia permitir a renúncia antes da morte, sendo considerado auspicioso. Sem nada a fazer, a mãe consentiu, no que, misteriosamente, o crocodilo soltou Śaṅkara e se foi. Uma vez que sua renúncia havia sido permitida, o garoto saiu de casa, e foi em busca de um professor que lhe ensinasse, encontrando Govindapada, que se tornou seu mestre.

Após anos de estudo, Śaṅkara saiu em peregrinação por toda a Índia, como era costume. Na época, a tradição passava por um momento complicado, uma vez que eram poucos os professores realmente qualificados, e os sacerdotes não estavam sendo capazes de oferecer conforto à sociedade. Em resposta a isto, o Budismo havia surgido, derivado do Hinduísmo, ganhando enorme força e se espalhando por toda a Índia. Na medida em que reis se convertiam, toda a sua população era convertida também, e com isto os templos e os *paṭhaśālas*, locais onde a tradição era ensinada e mantida, declinavam.

Na época de Śaṅkara era muito comum a ocorrência de enormes debates entre representantes de diferentes linhas de pensamento. Ao final do debate, aqueles que eram derrotados em suas argumentações se tornavam discípulos dos que venceram, uma vez que reconheciam que a visão que ele próprio trazia estava equivocada. Śaṅkara, ao participar destes debates, surpreendeu a todos, evidenciando com uma clareza inacreditável qual era realmente o ensinamento dos

Vedas. Utilizando grande lógica e munido de um vasto conhecimento das escrituras, Śaṅkara deixava claro que *mokṣa*, a liberação, objetivo de toda a tradição védica, era uma questão de conhecimento, e não de ação. Todas as ações, incluindo as diversas disciplinas que constituem o estilo de vida védico que é Yoga, têm por objetivo dar suporte ao estudo de Vedānta, que revela o Ser livre de limitação que o indivíduo já é.

Śaṅkara nunca foi derrotado em nenhum debate, e com isto teve inúmeros discípulos, não apenas aqueles mestres que foram convencidos nos debates, mas todos os discípulos de cada um deles. Diversos reis que se converteram ao Budismo retornaram à sua tradição natal, e junto com eles seus reinos. Aos poucos, o conhecimento da tradição, que se encontrava restrito a poucos nichos isolados, foi sendo restaurado, e a cultura hindu foi preservada. Vale observar que Śaṅkara não inventou o ensinamento que ele transmitia. Conforme mencionado anteriormente, ele estudou de forma tradicional com seu mestre, Govindapada, que por sua vez estudou com Gaudapada, grande comentarista da *Māṇḍūkya Upaniṣad*. Fica claro, portanto, que Śaṅkara apenas transmitiu o ensinamento dos *Vedas*, mas com uma clareza fora do comum.

De modo a garantir a preservação da tradição, Śaṅkara reativou inúmeros templos abandonados, incluindo quatro principais, nos quatro cantos da Índia: Rāmeśvaram, templo ao sul da Índia onde Rāma teria feito uma cerimônia a Śiva antes de cruzar o oceano para a ilha de Laṅkā; o templo a Jagannātha, em Puri, muito famoso como um dos templos principais a Kṛṣṇa; Badrinath, nos Himalayas, dedicado a Viṣṇu; e o templo a Kṛṣṇa em Dvāraka, cidade onde este havia nascido. Além disso, Śaṅkara instituiu quatro centros de estudo, os chamados Śaṅkara Maṭhas, também em cada canto do subcontinente: Śriṅgeri, no sul; Puri, no leste; Joshimath, no norte, no meio dos Himalayas; e Dvāraka, no oeste. Em cada um deles, Śaṅkara nomeou um de seus quatro discípulos principais - Padmapāda, Hastāmalaka,

Toṭaka e Sureśvara - como responsáveis pela manutenção da tradição nestes centros, recebendo o título de Śaṅkarācaryas. Ele também deu origem a dez linhagens de renunciantes, estando vinculados a um destes quatro centros. Inúmeros discípulos foram ensinados apropriadamente, espalhando novamente o conhecimento dos *Vedas* pela Índia, na medida em que constituíam novos *āśrams* em diferentes locais.

Vale observar que muitos consideram Śaṅkara como sendo um *avatāra* de Śiva, que se manifestou para manter a tradição védica. É dito que Viṣṇu, o mantenedor do Universo, se manifesta de tempos em tempos para manter o Dharma, quando este declina; Śiva, por sua vez, se manifesta de tempos em tempos para manter o Conhecimento, quando este declina. A *Śiva Purāṇa* menciona diversos destes avatāras, que sempre eram acompanhados por quatro discípulos principais, de modo a dar continuidade aos ensinamentos. Desta forma, iniciando com o próprio Dakṣiṇāmūrti com seus quatro discípulos, os *sanatkumāras*, Śiva teria surgido em diferentes eras, até se manifestar como Śaṅkara, com seus quatro discípulos principais.

Seguindo esta linhagem de mestres que teve Śaṅkara no meio, este conhecimento foi preservado até os dias de hoje, indo da boca do mestre para o ouvido do discípulo, conforme a tradição. Dentre estes, é de especial relevância Swami Chinmayananda Saraswati. Sendo chamado de Balakrishna Menon antes de renunciar,

era um jornalista comunista do sul da Índia, que considerava o Hinduísmo como um veneno que deveria ser expurgado do país. Com seu objetivo de denunciar os absurdos desta tradição, Balakrishna buscou por um renomado professor para que pudesse ter argumentos mais sólidos. Foi estudar, então, em Rishikesh, com o Swami Shivananda Saraswati.

Em pouco tempo, porém, Balakrishna descobriu que tudo o que ele achava saber sobre sua tradição natal estava equivocado. De fato, havia grande sabedoria naquela cultura. Seu desejo pelo conhecimento foi maior do que qualquer coisa, e abandonou tudo para se dedicar ao estudo, fazendo voto de renúncia. E, ainda que seu professor lhe ensinasse muito, ele desejava mais; ele queria estudar os textos profundamente, as *Upaniṣads* e também os comentários de Śaṅkara. Nada era mais importante do que isto.

Swami Shivananda, ainda que fosse um professor tradicional, se dedicava a ensinar as disciplinas de Yoga que, em última instância, conduziriam o praticante a buscar e entender Vedānta. Contudo, ele sabia que eram muito poucos os que realmente desejavam por este conhecimento, e por isso não oferecia os estudos mais profundos. Assim, ele encaminhou o Swami Chinmayananda para estudar com Swami Tapovan Maharaj, que ensinava em Uttarkashi, um vilarejo no meio dos Himalayas, a 1300 metros de altitude.

Swami Chinmayananda passou os oito anos seguintes estudando profundamente as escrituras, incluindo os comentários de Śaṅkara. Após este tempo, devido à sua natureza de pensar no bem estar social, Swami Chinmayananda desejou levar este conhecimento tão precioso para as planícies. Seu professor inicialmente foi contra, uma vez que, tradicionalmente, este ensinamento se encontrava restrito, protegido nas montanhas ou florestas, disponível para aqueles que realmente o desejassem. Esta era uma forma, também, de preservação, uma vez que apenas os

mais interessados - e por isso mesmo mais comprometidos e respeitosos - estudariam.

Entretanto, considerando o local e a época em que vivia, Swami Chinmayananda insistiu, até que seu mestre abençoou sua empreitada, desde que retornasse às montanhas caso realmente não fosse bem sucedido. Desta forma, Swami Chinmayananda começou a ensinar nas planícies, em inglês e aberto para estrangeiros, o que também era muito raro.

Ainda que houvesse dificuldades, aos poucos começaram a surgir discípulos interessados, que foram dando suporte às aulas, até que foi fundado o Chinmaya Mission, instituto que se dedica à preservação da tradição na Índia e no exterior.

Dentre seus vários discípulos encontra-se o famoso Swami Dayananda Saraswati, atualmente reconhecido como o maior nome em termos de Vedānta. Também nativo do sul da Índia, rapidamente foi indicado a dar aulas pelo Swami Chinmayananda, o substituindo em muitos cursos. Com o tempo, diversos discípulos foram se unindo a ele, devido a sua clareza, didática e amabilidade fora do comum. Logo, Swami Dayananda foi para Rishikesh, onde permaneceu ensinando em uma cabana às margens do Ganges que, com o tempo, tornou-se seu primeiro *āśram*, chamado Arsha Vidya Pitham. Diversos cursos de longa duração foram realizados por ele, inúmeras palestras ao redor do mundo e várias publicações, tornando Vedānta mais acessível e garantindo sua preservação não apenas na Índia, mas em todo o mundo. Diversos movimentos sociais e culturais foram organizados por ele, de modo a proteger a sociedade indiana e sua cultura milenar, além de promover diversos

eventos em nome de um diálogo interreligioso com outras culturas, incluindo Israel e Vaticano. Atualmente, seus quatro *āśrams*, um dos quais nos EUA, se dedicam à preservação da tradição.

No meio de tantos discípulos do Swami Dayananda, uma em especial, a professora Gloria Arieira, se destaca. Tendo estudado com ele na década de 70 durante cinco anos, indo à Índia de navio ainda muito jovem, retornou ao Brasil trazendo este precioso conhecimento. Sua clareza, também fora do comum, é reconhecida pelos próprios indianos e por seu mestre, Swami Dayananda, sendo reconhecida e reverenciada em qualquer um dos *āśrams* de seu professor.

Ao retornar, passou a ensinar Vedānta a alguns interessados, e aos poucos foi traduzindo dezenas de textos diretamente do sânscrito para o português. As aulas em casa já não eram mais suficientes para o número de alunos, e daí foi fundado o Centro de Estudos Vidya Mandir em 1984. Desde então, milhares de pessoas são beneficiadas com este conhecimento, sendo passado de forma tradicional, se espalhando pelo Brasil e chegando até Portugal.

Todo este conhecimento chega até nós intacto, seguindo a sucessão discipular ininterrupta, desde Dakṣiṇāmūrti. Como a chama de uma lamparina que acende outras sem diminuir a si mesma, este conhecimento foi sendo transmitido de boca a ouvido, sendo refletido na mente de cada discípulo exatamente na forma como se encontrava na mente de cada mestre.

Esta luz é o que, de fato, permite que o *guru* remova a escuridão da ignorância. O professor com conhecimento, seguindo o método tradicional, é visto, portanto, como uma grande bênção, e seus ensinamentos são vistos como sendo a própria voz de Dakṣiṇāmūrti, a própria Sarasvatī, que é todo conhecimento. O professor fala a respeito de si mesmo, e o aluno escuta a respeito de si mesmo, também, constituindo algo realmente único. Desta forma, o *guru* é como o espelho que revela ao estudante sua verdadeira natureza,

livre de limitação. Ele é o próprio conhecimento vivo, servindo como inspiração e suporte ao discípulo na busca por si mesmo, culminando no entendimento de que discípulo e mestre são, na realidade, o mesmo Ser.

Patrick van Lammeren é discípulo da professora Gloria Arieira desde 2004. Dá aulas de Vedanta, simbolismo védico e sânscrito e faz parte da equipe do Centro de Estudos Vidyā Mandir